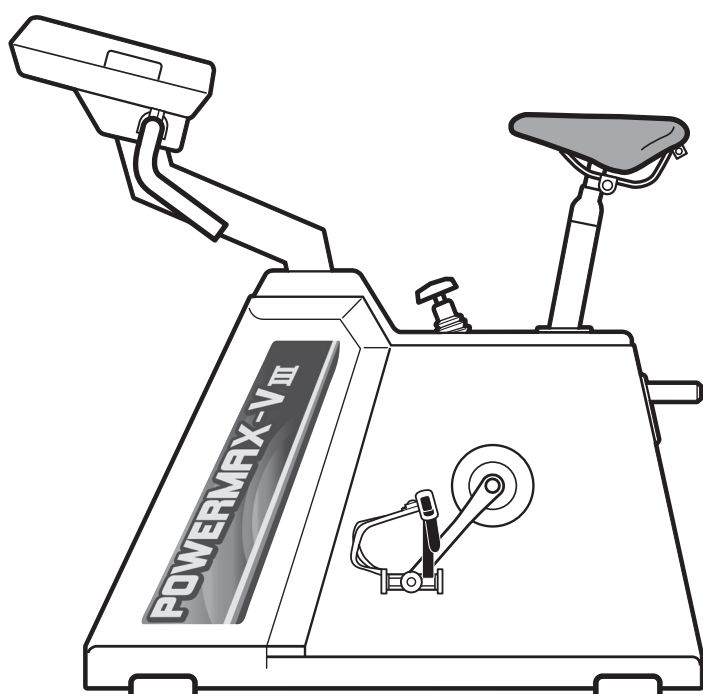
KONAMI

POWERMAX®-VⅢ

取/扱/説/明/書

ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。また、本書は大切に保管してください。取りはずしてある部品は、本書をよく読んで組立ててください。本品を他のお客様にお譲りになるときは、必ず本書もあわせてお渡しください。

目　次

安全にお使いいただくために

このたびはパワーマックスVⅢをお買い求めいただきありがとうございました。

●ご使用の前に、この「安全にお使いいただくために」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

●ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いを生じることが想定される内容を「警告」「注意」の2つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

●お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。本品を他のお客様にお譲りになるときは、必ず本書もあわせてお渡しください。

表　示	表示の意味
⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容が記載されています。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う可能性および物的損害の発生が想定される内容が記載されています。

絵表示の例

記　号	記号の内容と例
⚠	⚠記号は、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
⃠	⃠記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。
●	●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容（左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く）が描かれています。

⚠警告

▌身体に病気や障害のあるかた

運動を始める前に必ず専門医、またはスポーツトレーナーに相談してください。特に、次のようなかたが運動療法としてご使用になる場合は必ず専門医にご相談ください。

- 心臓病（狭心症・心筋梗塞など）
- 糖尿病
- 高血圧症（降圧剤を服用中のかたなど）
- 呼吸器疾患（ぜんそく・慢性気管支炎・肺気腫など）
- 変形性関節症・リウマチ・痛風
- その他、身体症状で不安のあるかた

▌運動中または運動後の異常

運動中に、めまいやはきけなど、身体の異常を感じた場合や、運動が非常にきつく感じられた場合は、無理をしないでただちにトレーニングを中止してください。また、トレーニング後に身体の異常を感じた場合は、いったん使用を中止して、専門医かスポーツトレーナーにご相談ください。

▌日ごろ運動習慣のないかたに

初めてお使いになるときは、念のため専門医またはスポーツトレーナーにご相談のうえ、メディカルチェック（運動することが差しつかえないかの健康診断）を受けてください。

▌脈拍センサーはていねいに扱ってください

使用説明書9〜10ページの「脈拍センサーの取り扱いかた」をよく読んで、必ず正しくお使いください。また、コードやプラグ類はていねいに扱ってください。もし傷んできましたら、使用上は支障がなくても、新しいものをお買い求めください。

▌お子さまだけで使わせたり、幼児の手の届くところで使用しないでください。また、本体に乗ったり、傾けたりしないでください。転倒したり、指を挟んだり、けがをする恐れがあります。

▌直射日光の当たる場所や、浴室や風雨にさらされる場所など湿気やほこりの多い場所、熱器具の近くには据え付けないでください。
感電や漏電による火災の恐れがあります。

⚠注意

▌本機の分解·修理·改造は絶対に行わないでください。特にコントロールボックスは絶対に開けないでください。高圧の部分があり、感電·ショート·発火の原因になります。また、異常動作して事故を起こす恐れがあります。

▌電源プラグを抜き差しするときは、必ず電源スイッチを切ってください。電源スイッチを切らないで行うと内蔵されているコンピューターの異常の発生原因になります。

▌電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜いてください。感電やショートして発火することがあります。
また、脈拍センサーやケーブルは傷つけたり、破損させたり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたりしないでください。

▌1度電源スイッチを切り、再度電源スイッチを入れる際は少なくとも5秒間以上待ってください。すぐに電源を入れますと内蔵されているコンピューターの異常の発生原因になります。

▌水をかけたり、ベンジン、シンナー、ガソリン、磨き粉等で拭いたり、殺虫剤をかけないでください。ひび割れ、感電、引火の恐れがあります。

▌雷が鳴り出したら、早めに電源プラグを電源コンセントから抜いてください。内蔵されているコンピューターの異常の発生原因になります。

▌予備のコンセントに他の製品の電源コードやテーブルタップなどは絶対に接続しないでください。故障の原因になります。パワーマックスVⅢはあわせて7台(親機を含め8台)まで接続できます。

▌使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜いてください。けがややけど、絶縁劣化による感電·漏電火災の原因になります。

▌電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差込みがゆるいときは使用しないでください。
感電·ショート·発火の原因になります。

▌不安定な場所で使用しないでください。転倒する恐れがあり、けがの原因になります。

▌コントロールボックスは精密電子部品でできています。移動の際には衝撃を与えないでください。また、コントロールボックスに寄り掛かって体重をかけたりしないでください。故障の原因になります。

▌脈拍センサーは精密部品ですので、ていねいに取り扱ってください。脈拍が正常に検出できないと、危険を回避できないことがあります。

▌操作キーは、ボールペン、爪の先などの硬いものでは、絶対に押さないでください。故障の原因となります。

▌移動の際は、必ず本体の底面を持ってください。サドル及びハンドル部を持って絶対に持ち上げないでください。

▌使用前、ハンドルがしっかり固定されているかどうかを手で確認してください。緩んでいると転倒する恐れがあり、けがの原因になります。

▌無酸素パワーテストや各トレーニングを行う際には、次のことをお守りください。

1 <パワーマックスVⅢ>は、最大努力で全力ペダリングすることにより、無酸素パワーテストや各トレーニングを行うことを前提としています。無酸素パワーテストや各トレーニングを行う際には、必ず十分なウォーミングアップを実施してください。
ウォーミングアップは、ストレッチを採り入れて、汗ばむまで十分行ってください。
ウォーミングアップなしで本機の無酸素パワーテストや各トレーニングを行うと、気分が悪くなったり、体調をくずしたりすることがありますので、十分ご注意ください。
睡眠不足や風邪ぎみなど、体調のすぐれないときは、絶対におやめください。

2 本機で無酸素パワーテストや各トレーニングをはじめるときには、本機に慣れるために、負荷をかけない状態でしばらくペダリングを行ってください。またその際に、ハンドルやサドルの位置関係などの確認をしてください。
(「ハンドル、サドルの高さ位置の調節」7ページ参照)

3 無酸素パワーテストや各トレーニングの全力ペダリングの際には、床の条件によっては、本体の前後部が左右に振れたりすることがありますので、固定脚を補助者が足で抑えるか、砂袋を設置するなどして対応してください。

プログラム概要

はじめに

スポーツトレーニングの目的は、競技成績を高めるために、身体的能力と精神的能力の調和をはかることにあります。特にスポーツにおける身体的能力向上のためのトレーニングは、技術的トレーニングと体力的トレーニングの2本立てによって成り立っているといえます。つまり、スキルの向上とパワーの向上が調和されて、はじめて競技力を高められることができるわけです。

スキルの向上は、スポーツ種目に応じて、それぞれのトレーニング方法で行われるものですが、体力向上のためのパワートレーニングは、すべての競技種目の基礎となるものであり、パワーの向上なくして競技成績の向上をはかることはできません。

パワーとは、『体内に有する筋収縮のためのエネルギー』を、『いかにすばやく発揮させられるか』という能力のことを意味しますが、スポーツ選手が、このパワー発揮能力を評価することは、大変意義のあることといえます。

筋収縮の際のエネルギーを生み出すメカニズムは、大きく分けて2つあります。

一つは無酸素の状態でエネルギーが供給されるしくみ(無酸素性機構)であり、もう一つは、有酸素のもとでエネルギーが供給されるしくみ(有酸素性機構)です。

無酸素性機構については、さらに非乳酸系と乳酸系とに分けられます。

非乳酸系によるエネルギー獲得機構では、高エネルギーリン酸化合物であるアデノシン三リン酸(ATP)とクレアチンリン酸(CP)との分解により、短時間(約8秒)の大きなパワーを発揮する運動を遂行します。

しかし、運動をある程度長く継続するには、この短いエネルギー供給では間に合いません。そのため別のエネルギーを利用してATPの分解を補助する必要があります。これを、グリコーゲンの無酸素的解糖(乳酸が発生する分解)によって行うのが乳酸系のエネルギー獲得機構です。しかしこれも、短時間(約30秒)しか運動を遂行することができないため、さらに補助するのがグリコーゲン・脂肪を完全分解してエネルギーを供給する有酸素性のエネルギー獲得機構です。

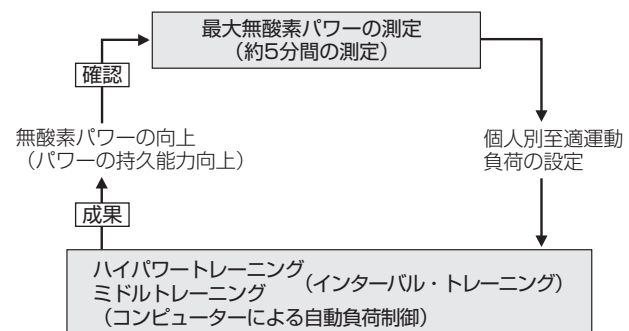
この3つの機構において発揮されるパワーを、それぞれハイパワー、ミドルパワー、ローパワーと呼んでいます。

パワーの種類	エネルギー獲得機構	スポーツの種類(例)
ハイパワー	非乳酸性機構	砲丸投げ、100m走、盗塁、ゴルフ・テニスのスイング、アメリカンフットボールのバックスのランニングプレイ
ミドルパワー	非乳酸性機構＋乳酸性機構	200m走、400m走、スピードスケート(500m、1000m)、100m競泳
	乳酸性機構＋有酸素性機構	800m走、体操競技、ボクシング(1ラウンド)、レスリング(1ピリオド)
ローパワー	有酸素性機構	1500m競泳、スピードスケート(10000m)、クロスカントリー・スキー、マラソン、ジョギング

エネルギー獲得機構から見たスポーツ種目(宮下充正著「トレーニングの科学」(フォックス1979.加筆)より作成)

目的・機能およびシステムの概要

<パワーマックスVⅢ>は、主に運動選手の体力強化用として、最大無酸素パワー(短時間に全力運動して発揮されるパワー)の向上と、そのパワーを持続する能力の向上のためのインターバルトレーニングを目的とした、コンピューター制御の自転車エルゴメーターです。

本機には、最大無酸素パワーの測定システムが組まれており、それによって個人別の最大無酸素パワーの評価と、最適な運動負荷の設定に基づいた科学的トレーニングを行うことが可能となります。

<パワーマックスVⅢ>には、次の7種類のプログラムがあります。

1　無酸素パワーテスト

最大無酸素パワーの測定と、ハイパワートレーニング、ミドルパワートレーニングのための至適運動負荷(各個人にもっとも効果的なトレーニング強度)の算出を行います。

2　ウィンゲートテスト

乳酸性最大無酸素パワーを測定するテスト(ミドルパワーテスト)。一定時間の負荷(デフォルト値：体重の7.5%)で一定の時間(デフォルト値：30秒)を最大努力で運動するオールアウトテストです。

3　インターミッテントテスト

間欠的な無酸素パワーの持久能力を測定するテスト。一定の休憩を挟みながら、ウィンゲートテストを10回繰り返すテストです。

4　ハイパワートレーニング

最大パワーの向上を目的とした、非乳酸性パワートレーニングを主体にしたプログラムです。全力ペダリング7秒、休息40秒、反復回数5回のインターバルトレーニングができます。

5　ミドルパワートレーニング

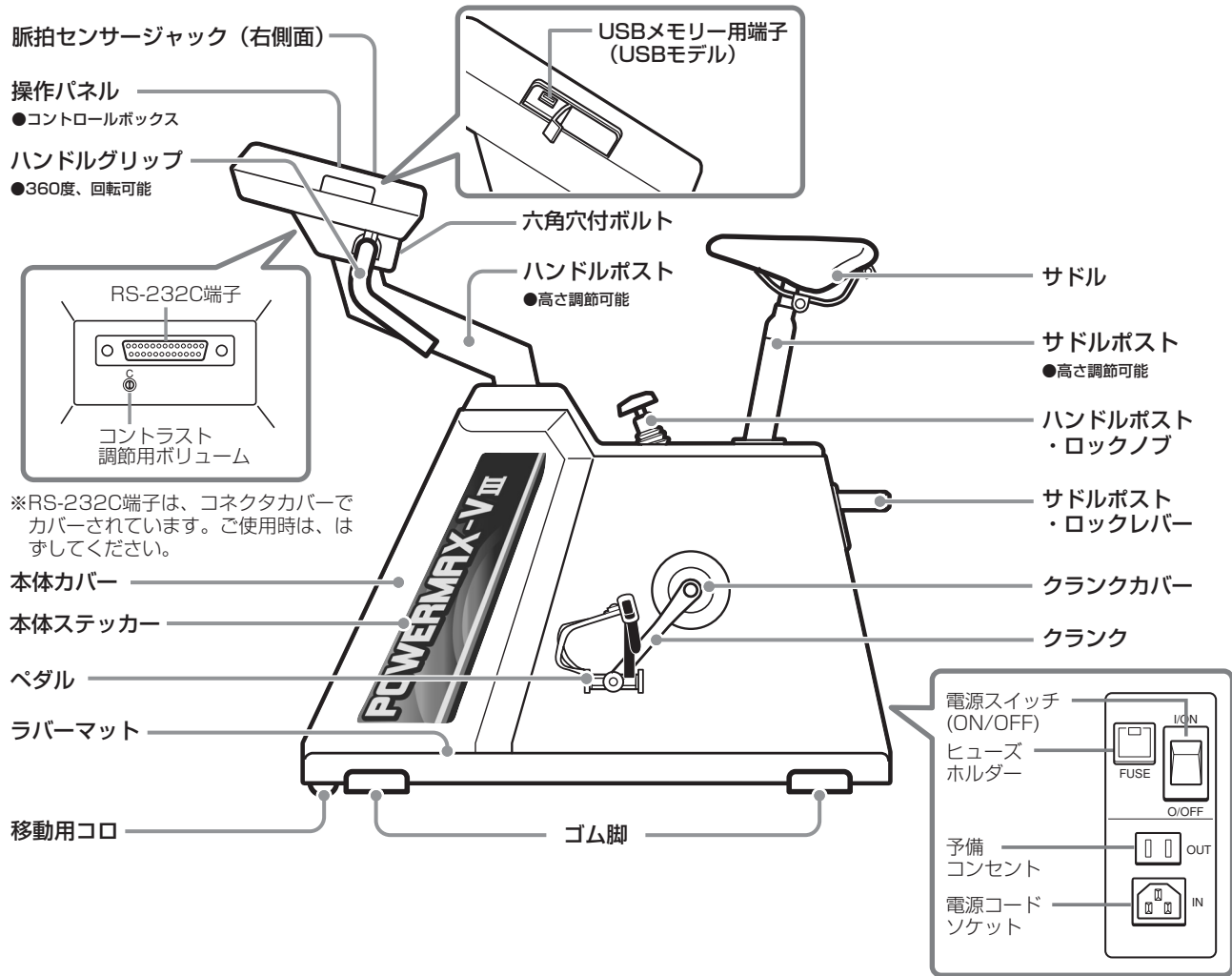
パワーの持久能力を高めることを目的とした、乳酸性パワートレーニングを主体にしたプログラムです。全力ペダリング30秒、休息120秒、反復回数3回のインターバルトレーニングができます。

6　マニュアルトレーニング

各スポーツ種目やパワートレーニングの目的に応じたインターバルトレーニングのプログラムを任意に組むことができます。トレーニングおよび休息時間、反復回数、トレーニング負荷値を自由に設定できるマニュアルシステムになっています。さらに、休息時のコントロール方法として時間モード(時間(秒)の設定によりコントロールする方法)と、脈拍モード(下限脈拍値の設定によりコントロールする方法)の選択ができます。

7　オリジナルトレーニング

マニュアルトレーニングをさらに一歩進めたトレーニングができます。マニュアルトレーニングが単一プロトコルの繰り返しであるのに対し、20ステップまでの多様なプロトコルをステップごとで自由に設定できます。

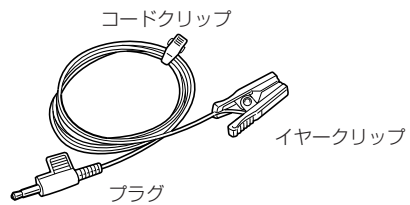
各部の名称

⚠ 注意

ＲS-232Ｃ端子にケーブルを接続するときは、必ず本機の電源スイッチをOFFにしてください。

⚠ 注意

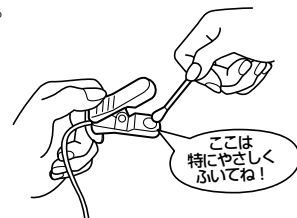
予備のコンセントに、パワーマックスVⅢは7台(親機を含めて8台)まで接続できます。
他の製品の電源コードやテーブルタップなどは、絶対に接続しないでください。故障の原因になります。

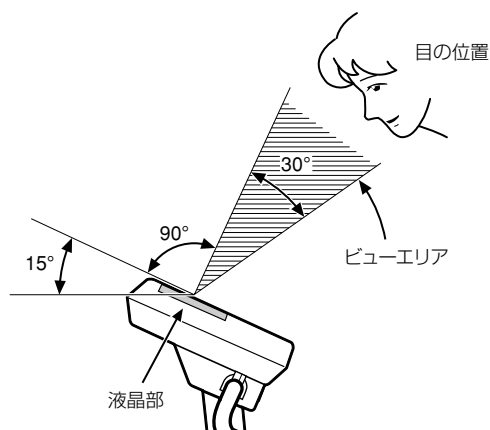
包装部品一覧

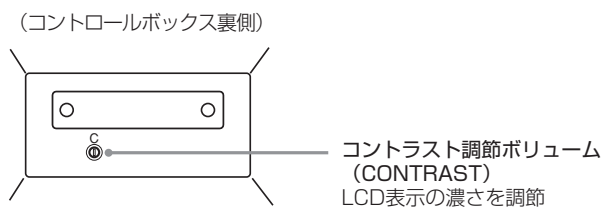
●取扱説明書(本書) 1部
●脈拍センサー 1個

●電源コード 1本
●トークリップ(Mサイズ) 1組
●六角レンチ 1本
●英語用注意ステッカー 1枚
※英語表示でご使用の際は、操作パネルに英語表記の注意ステッカーを貼ってください。

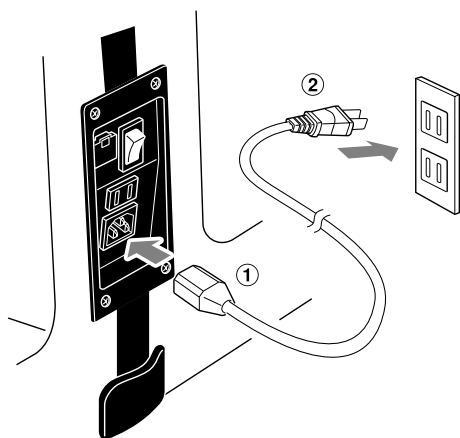
お手入れのしかた

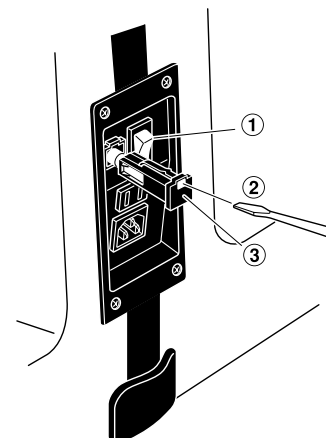
●本体、コントロールボックスの汚れは、せっけん水を含ませよく絞った布でふきとってから、さらに乾いた布でよくふいてください。
●本体(特に金属部分)や脈拍センサーに多量の汗がかかったときは、乾いた布でよくふきとってください。そのままにしておくと、サビが出たり塗装がはがれる原因となります。
●脈拍センサーは、イヤークリップの内側にホコリがつくと、脈拍の検出が不安定になりますので、ときどき綿棒などで軽くふきとってください。

ここは
特にやさしく
ふいてね！

各部の名称

液晶表示の見やすい角度

●液晶表示は、目の位置によって見づらい角度があります。一番見やすい角度は、上図のような位置です。
●目の位置により表示が見づらいときは、姿勢やハンドルの高さを調節して、目の位置を図のような見やすい位置に合わせてください。

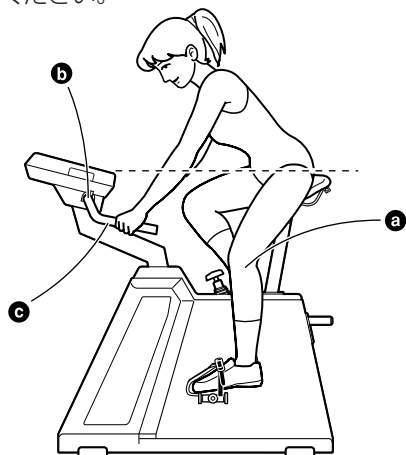
コントラストの調節

コントラストが悪くて画面の表示が見えにくい場合は、コントロールボックス裏側のコントラスト調節ボリュームを、細いマイナスドライバーでゆっくり左右に回し、画面が見えやすくなるように調節してください。
ボリュームには、無理な力をかけないように注意してください。

電源コードの差し込みかた

① 電源スイッチをOFFにして、電源コードのコネクターを本体に差し込みます。
② 電源プラグをコンセントに差し込みます。

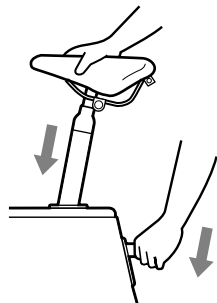
ヒューズ交換のしかた

① 電源スイッチをOFFにします。
② 小型のマイナスドライバーを角穴に差し込み、下に軽く押すようにして、ヒューズホルダーを抜き取ります。
③ ヒューズホルダーからヒューズを抜き取り、新しいヒューズと交換します。（ガラス管ヒューズ 3A φ5×20mm）

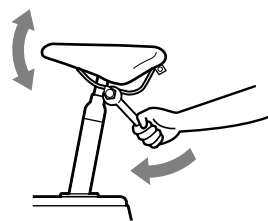
本体の取り扱いかた

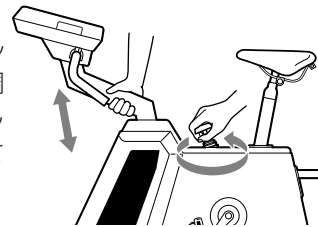
ハンドル、サドルの高さ位置の調節

ハンドル、サドルの一般的な適正位置は、図の通りです。使用前に、使用される方に合わせてもっともパワーを出しやすい位置に調節してください。

ⓐサドルの高さ…ペダルが一番下の位置のときに、ヒザが軽く曲がっている程度。
ⓑハンドルの高さ…操作パネルの位置が、サドルの上面と同じ高さ。
ⓒグリップ…ドロップの位置。

1　サドルの高さの調節

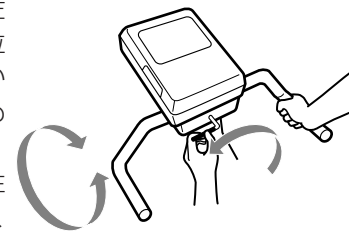
本体後部のサドルポスト・ロックレバー下に押しながら、サドルを上下に調節してください。ロックレバーを離すと、下方向に対して固定されます。

2　サドルの角度の調節

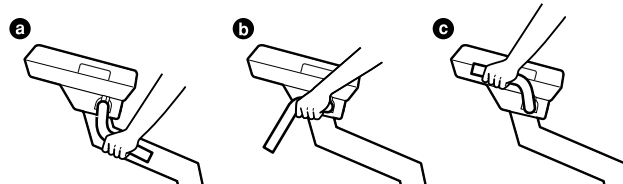
必要に応じて、サドル下部のナットをゆるめて角度を調節したあと、適度に締めつけてください。

3　ハンドルの高さの調節

本体中央部のハンドルポスト・ロックノブをゆるめ、ハンドルポストの高さを調節します。調節後は、ロックノブを右に回して、しっかりと締めてください。

⚠ 注意

● ノブの締めつけがゆるいと、運動中にハンドルポストがスライドして、危険な場合があります。
● 高さ調節時にはノブをゆるめすぎないでください。破損する恐れがあります。ノブの回転が硬くなってきたらゆるめすぎです。

4　ハンドルグリップの位置調節

コントロールボックス手前の六角穴付ボルトを六角レンチで左に回してゆるめ、ハンドルの位置（360°回転可）を決めてから、右に回してしっかりと締めてください。
ハンドルの位置は、次の点に注意して、図のように調節してください。

ⓐ 運動をはじめる前に、（リセットキーを押して）負荷をかけない状態でペダリングし、ヒザとハンドルが接触しないことを確認してください。
ⓑⓒ 身長が190cmを越える方などで、ハンドルとヒザが接触するような場合は、ハンドル位置を適当な位置に調節して使用してください。

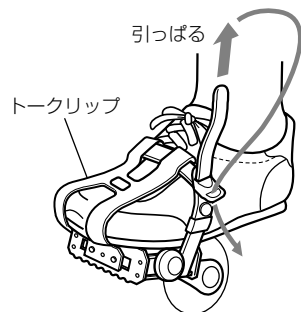
⚠ 注意

ハンドルがしっかり固定されているかどうかを、手で確認してください。しっかり固定されていないと、運動中にハンドルが動いて危険な場合があります。

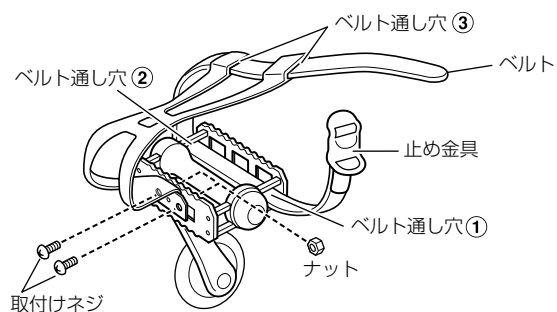
5　ハンドルグリップの巻きテープ（バーテープ）の交換

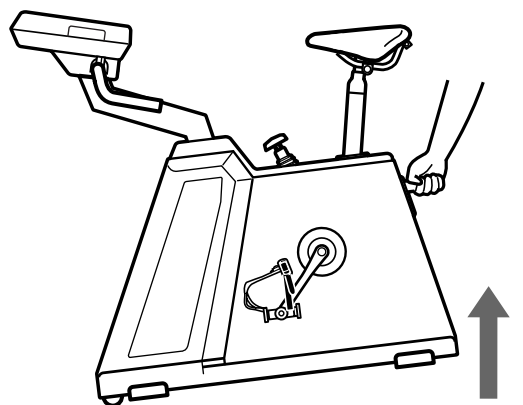
ハンドルグリップの巻きテープは、長く使用するうちに汚れがひどくなったり、テープの端部がはがれてきたりすることがあります。このようなときは、お近くの自転車店で、スポーツ車専用のバーテープをお求めになって、取り換えてください。
巻きテープは、ハンドルグリップの先端（キャップを付けた状態でその上から巻く）から、 コントロールボックスの手前まで巻いてください。そこまで巻いたら、ハサミで巻きテープを切って、同様に反対側も巻いてください。

本体の取り扱いかた

トークリップの調節と交換

1　トークリップの調節

ペダリングをするときには、トークリップのベルトをしっかりと固定してください。
ベルトの調節は、ベルトの端を止め金具に通し、外側に引き上げるように引っ張ると締められます。
ベルトをはずすときには、留め金具のツマミをはさみつけながらベルトを引き抜くと、簡単にはずれます。

2　トークリップの交換

備えつけのトークリップのサイズが大きすぎるような場合には、付属のトークリップ(Mサイズ)と交換してください。
取り付けるときは、トークリップをネジ止めし、ベルトの端を外側から①に通してから、内側②、外側③の穴に通します。
硬いときは、ペンチなどで引っ張ってください。はずすときは、逆の手順で行ってください。

移動のしかた

本機には、移動用のコロが付いています。
移動させるときには、本体後部のサドルポスト・ロックレバーを持ち上げ、本体を軽く前に傾けると、コロが回り、前後の移動がらくにできます。

⚠ 注意

本機を運ぶときには、サドル部(サドル、サドルポスト)やハンドル部(ハンドル、ハンドルポスト)を持って持ち上げないでください。ポストが持ち上がり、危険な場合があります。運ぶときには、必ず本機の底面を持ってください。

設置上のご注意

1　床強度のしっかりした場所に

必ず床強度のしっかりした場所に設置してください。床強度が不安定な場所での使用は大変危険です。

2　床面の平らな場所に

できるだけ床面の水平な場所に設置してください。水平でない場所に設置する場合は、使用中に本機が不安定にならないように、本機と床の間にしっかりした当て物をして、安定させてください。

3　屋内に

必ず屋内に設置し、直射日光の当たる場所や高温多湿な場所、ホコリの多い場所などには設置しないでください。

脈拍センサーの取り扱いかた

脈拍センサーの取り扱い上のご注意

パワーマックスVⅢをご使用になるときは、運動中の脈拍が正確に検出されていることが重要です。
ご使用に際しては、1～5をお守りください。
脈拍センサーは精密部品ですので、ていねいに取り扱ってください。

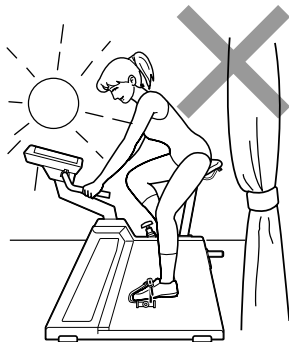
1 耳たぶをよくもむ

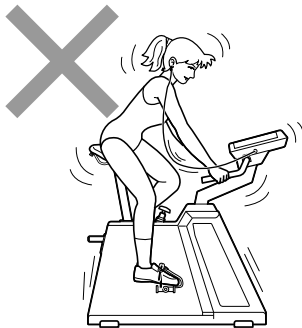
耳たぶをよくもんで、血行をよくしてからはさんでください。（クーラーや扇風機などの風が当たっていると、検出しにくいときがあります）
また室温が低すぎるときは、部屋を暖めてお使いください。

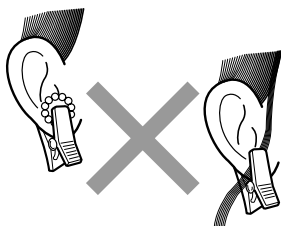
2 感度の良い部分を見つける

脈拍を検出しやすい部分は個人差があります。検出しにくいときは、耳たぶにあまり深くはさまないように少しずらすか、はさむ耳（左右）を変えてみてください。

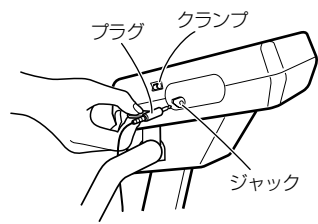
3 直射日光を避ける

直射日光の当たる場所やライトが点滅している場所などでは使わないでください。外乱光の影響などにより脈拍の検出が不安定になります。

4 脈拍センサーやコードをゆらさない

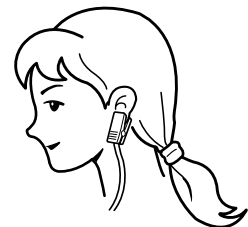
脈拍センサーは激しく動かさないでください。（首を振ったり、コードを振ったりとか）
コードがたるんでいて、ゆれるときは、クランプとコードクリップで長さを調節してください。

5 脈拍センサーに異物をはさまない

イヤリングは、はずしてください。ピアスをしているかたは穴を避けてください。また、髪などをはさまないように注意してください。

脈拍センサーの取り付けかた

1 脈拍センサーを取り付ける

- ●コントロールボックスの右横にあるセンサージャックに、脈拍センサーのプラグを差し込みます。
- ●脈拍センサーのコードをコントロールボックス右側面のクランプにはめ込み、コードの長さを調節します。

2 脈拍センサーを耳たぶに装着する

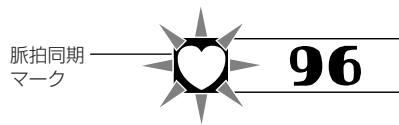
耳たぶを軽くマッサージして血行をよくし、脈拍センサーのイヤークリップを耳たぶのできるだけ中央部分にはさみます。

（お願い）
耳たぶは左右どちらでもかまいませんが、使用中にコードが強く引っ張られたり、ゆれたりしない状態で使用してください。

3 脈拍センサーのゆるみを調節する

パワーマックスVⅢに乗っている状態で、コードが強く引っ張られたりゆれたりしないように、身体側のコードのゆるみを、コードクリップで衣服にはさみ、調節します。

脈拍センサーの取り扱いかた

脈拍同期マークについて

脈拍に同期して、♥マークが点滅します。

⚠ 注意

脈拍が正常に検出できないと、危険を回避できないことがあります。

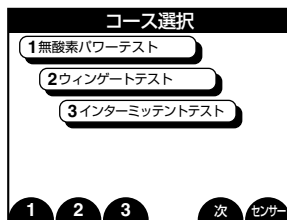
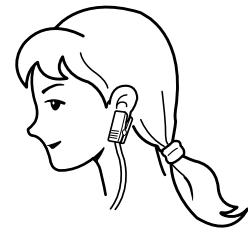
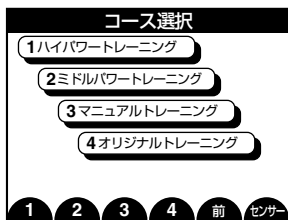
確認

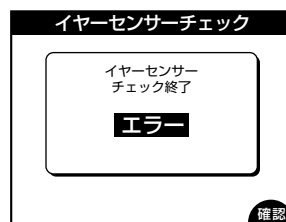
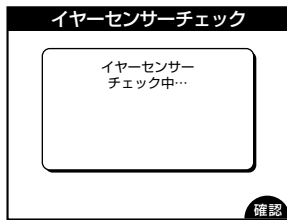
脈拍センサーのプラグがコントロールボックスのジャックに「カチッ」と音がするまで差し込まれていないと、脈拍が検出されないことがありますので、確認してください。

脈拍センサーのチェック

脈拍が正常にとれないときは、脈拍センサーのプラグが正しくジャックに差し込まれていることを確認し、脈拍センサーのチェックをしてみてください。

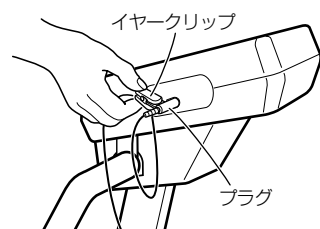
① [RESET] キーを押します。

② 測定プログラム選択画面で、[F6] キー(センサー)を押します。

※脈拍センサーを耳たぶにつける。

③ [F6] キー(確認)を押します。

（エラー音）

※ エラーの表示が出たときは、新しいものと取り換えてください。

運動が終わったら

使用後は、脈拍センサーのイヤークリップを、プラグ部のタッグにはさみます。

はずしかたにご注意ください

●脈拍センサーを耳たぶからはずすときには、コードクリップを衣服にはさんだままコードを引っ張らないでください。コードの断線の原因となります。

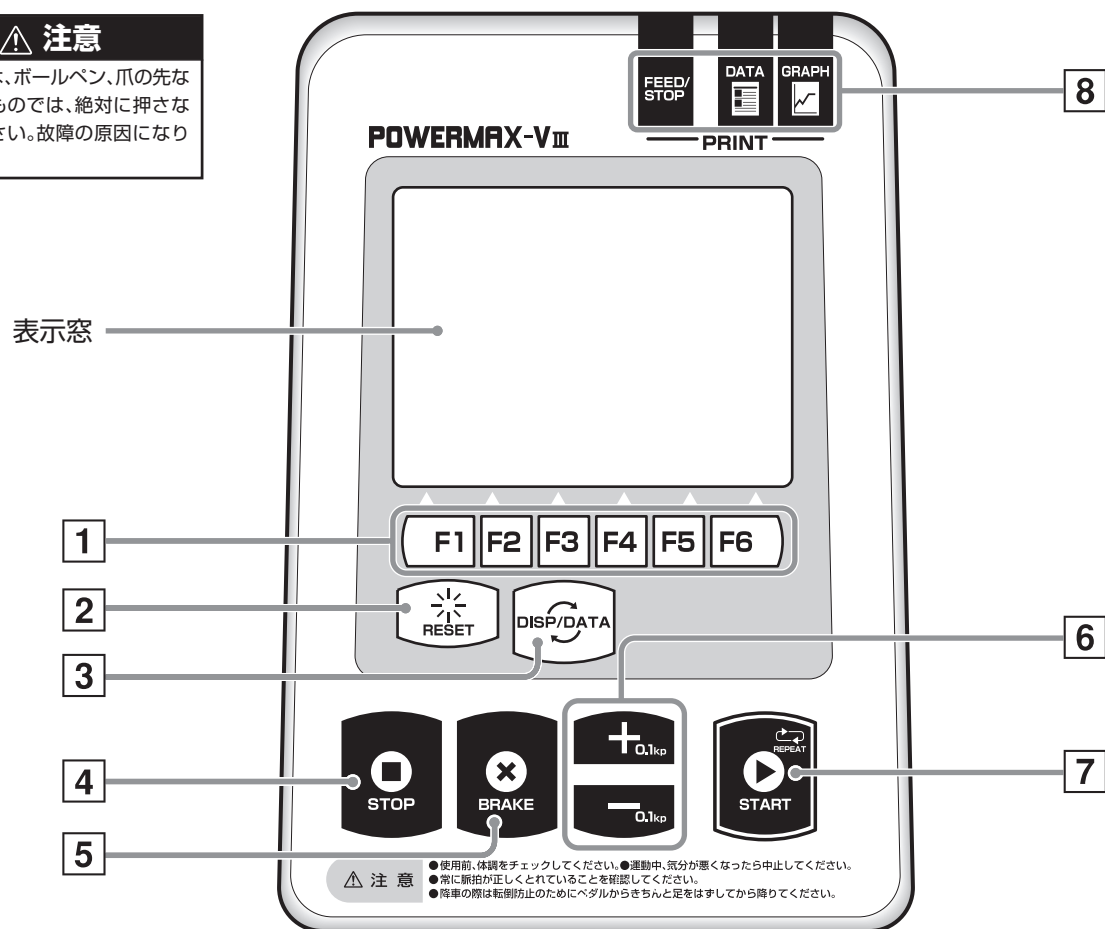
●使用後、イヤークリップをぶらぶらさせておくと、コードが切れやすくなったり、センサーの故障の原因となります。

操作パネル

(確認)

操作キーは、音がするまで押してください。

⚠ 注意

操作キーは、ボールペン、爪の先などの硬いものでは、絶対に押さないでください。故障の原因になります。

操作キーの働き

1 ファンクションキー（F1～F6キー）

各画面で有効なキーとその機能は画面に表示されます。主に、設定値の入力とその確認に使用します。

2 リセットキー

電源を入れた直後の状態にします。テストやトレーニングなどを実行中に押すと、プログラムはストップします。

3 表示切換キー/データキー

結果画面の表示を、<結果グラフ>または<結果算出データ>に切り換えるキーです。

4 ストップキー

プログラム中に押すと、途中で終了します。
トレーニング中に押すと、途中までの結果を表示します。

5 ブレーキキー

リセット時などの空こぎ後に、ブレーキをかけて、ホイールの回転を停止することができます。さらに押すと、ブレーキが解除されます。

6 負荷（＋0.1kp/－0.1kp）キー

プログラム実行中の負荷値を増減するキーです。（オリジナルトレーニングのみ有効）

7 スタート・リピートキー

プログラムをはじめるときに押します。
また結果画面で押すと、同じプログラムを再スタートすることができます。

8 プリンター関連キー（オプションでプリンターを接続した場合）

●紙送り/ストップキー
プリンターの紙を送り出します。またプリント中には印字ストップキーになります。

●データキー
分析用のデータ（ステップごとの負荷と時間、ピーク回転数、平均パワー、ピーク%）をプリントアウトします。

●グラフキー
測定結果をグラフ表示でプリントアウトするときに押します。

無酸素パワーテストの操作

無酸素パワーテストの概要

このプログラムは、被検者の性別・体重をコンピューターに入力することにより、最大無酸素パワーの測定、およびハイパワートレーニング、ミドルパワートレーニングの至適負荷値(各個人に最も効果的なトレーニング強度)を演算表示します。
各人のパワーレベルに合わせて適正に負荷調整された3ステップの全力ペダリングにより、それぞれの運動負荷と最高ペダル回転数の関係から、自動的に測定するシステムになっています。
測定時間は約5分で、被検者の測定結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

●無酸素パワー値(W)
●(パワー/体重)値(W/kg)
●ハイパワートレーニング値(kp):
　ハイパワートレーニングにおける被検者の至適運動負荷値
●ミドルパワートレーニング値(kp):
　ミドルパワートレーニングにおける被検者の至適運動負荷値

操作手順の説明

操　作　手　順	補　　足
❶ 電源を入れます。(本体後部スイッチ)	
❷ 本機に乗ります。	
❸ F1キー(1)を押して『無酸素パワーテスト』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。	プロトコルパターンを変更したいときは、F2キー(手動)を押してください。プロトコルの変更については、「無酸素パワーテストの変更」(14ページ)をご覧ください。
❹ F4キー(男性)またはF5キー(女性)を押して、『性別』を入力します。	
❺ F1キー(⇩)を押し、カーソルで『体重』を選択します。	
❻ F2キー(+10)〜F5キー(-1)を押して、体重を入力します。	整数値で入力してください。 入力範囲は、30kg〜130kgです。
❼ F6キー(OK)を押して、入力内容を決定します。 → スタート準備画面に切り換わります。	
❽ START キーを押して、スタートします。(第1ステップ開始) → 性別と体重により負荷が自動的に設定されます。カウントダウン画面が表示され、5からカウントダウンがはじまり、カウントダウン終了後に『スタート』　が表示され、スタート音　(ピ、ピ、ピ……)が鳴ります。	第1ステップのスタート以降に STOP キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて初期画面に戻ります。
❾ 全力でペダルをこぎます。(10秒間の全力ペダリング) ●10秒で終了音が鳴ります。(第1ステップ終了) ●休息時間です。(120秒間) → 休息時間がカウントダウン表示されます。	ピッピー、ピッピー(終了音)

無酸素パワーテストの実施

無酸素パワーテストは、最大努力で全力ペダリングすることで適正な測定結果を得られるシステムですので、必ず全力でのペダリングを実施してください。
無酸素パワーテストでの測定後、一定期間のトレーニングを積み、再度無酸素パワーテストの測定をすることにより、トレーニング効果の確認をしてください。
パワーマックスVⅢは、無酸素パワーテストとトレーニングの繰り返しにより、パワートレーニングの指標となって、トレーニング効果を高めていくことができるように体系づけられています。
※トレーニングの結果については、「最大無酸素パワーテストによる評価表」(38ページ)をご覧ください。

無酸素パワーテストのエラー表示

エラー番号	内　容	操作手順
1	負荷と回転数の回帰直線が水平になったときに表示。	確認 キーでリセット。データをクリア
2	Pmaxが3000Wを超えたときに表示。	
3	ハイパワートレーニングまたはミドルパワートレーニングのトレーニング値が20kpを超えたときに表示。	
4	手動入力により、無酸素パワーテストの変更をした場合に、前のステップの負荷値が、後のステップの負荷値よりも大きくまたは等しくなったときに表示。	確認 キーで手動入力画面に戻る

操　作　手　順	補　　足
●休息終了3秒前に自動ブレーキがかかり、第2ステップの負荷値が自動セットされ第2ステップがスタートします。	ピ、ピ、ピ、ピ…(スタート音)
⑩ 全力でペダルをこぎます。(10秒間の全力ペダリング)	第1ステップの負荷と回転数により、負荷が自動的に設定されます。 回転数が30回転/分を超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数(ペダリング中は回転数をピークホールド(最大値)とリアルタイムで表示します)が表示されます。
第2ステップ～第3ステップ……手順⑨の繰り返し	
●第3ステップ終了 → 全力ペダリング3回のデータにより、結果グラフが表示されます。	ピッピー、ピッピー(終了音)
⑪ DISP/DATA キーを押すと、結果算出データになり、『最大無酸素パワー値』、『(パワー/体重)値』、『ハイパワートレーニング値』、『ミドルパワートレーニング値』、『ステップ毎表示』が表示されます。	プリンターが接続されている場合は、プリントキー(DATA、GRAPH キー)を押して、測定結果をプリントアウトできます。
⑫ テストが終了したら、RESET キーを押します。 → プログラムが終了します。	

無酸素パワーテストの変更

※無酸素パワーテストの変更は、内容によって、エラーや異常な結果算出データが出やすくなりますので、よく考慮して行ってください。

プロトコルの編集

1 無酸素パワーテストの性別入力画面でF2キー（手動）を押します。

→ プロトコル編集画面が表示されます。

文字の反転している部分を変更できます。

2 F2（+10）〜F5（-1）を押して、『体重』を入力します。

3 F1（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

4 F2（+1）〜F5（-0.1）を押して、『負荷』を入力します。

5 F1（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

6 F4（10秒）とF5（1秒）を押して、『時間』を入力します。

7 F1（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

8 F3（1分）〜F5（1秒）を押して、『休息時間』を入力します。

9 手順3から手順8を繰り返して、プロトコルを編集します。

10 F6キー（OK）を押します。

→スタート準備画面が表示されます。

ウィンゲートテストの操作

ウィンゲートテストの概要

このプログラムは、被検者の体重を入力し体重あたり7.5%の負荷で30秒間の最大努力の運動により、オールアウトテストを行うものです。負荷と運動時間を変更したいときは、手動で入力することができます。
被検者の測定結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

●平均パワー値：30秒間の平均パワー
●ピークパワー値：30秒間の最大パワー値
●ピーク回転数：30秒間の最大回転数
●ピーク到達時間：スタートからピーク回転数に達するまでの時間
●5秒間ごとの負荷、ピーク回転数、平均パワー
●5秒間ごとの対ピーク%：30秒間で最高値のピークパワーに対する5秒間ごとの平均パワーの比率

操作手順の説明

操 作 手 順	補 足
❶ 電源を入れます。（本体後部スイッチ）	
❷ 本機に乗ります。	プロトコルパターンを変更したいときは、F1（手動）キーを押してください。プロトコルの変更については、「ウィンゲートテストの変更」（16ページ）をご覧ください。
❸ F2キー（2）を押して『ウィンゲートテスト』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。	
❹ F2キー（+10）〜F5キー（-1）を押して、『体重』を入力します。	入力範囲は、30kg〜130kgです。
❺ F6キー（OK）を押して、入力内容を決定します。 → スタート準備画面に切り換わります。	
❻ START キーを押して、スタートします。 → 体重により負荷が自動的に設定されます。カウントダウン画面が表示され、5からカウントダウンがはじまり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音　（ピ、ピ、ピ……）が鳴ります。	スタート以降にSTOPキーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。 回転数が30回転/分を超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数（ペダリング中は回転数をピークホールド（最大値）とリアルタイムで表示します）が表示されます。
❼ 全力でペダルをこぎます。（30秒間の全力ペダリング） ●30秒で終了音が鳴ります。 → グラフが表示されます。	ピッピー、ピッピー（終了音）
❽ DISP/DATAキーを押すと、結果算出データ1になり、『平均パワー値』、『ピークパワー値』、『ピーク回転数』、『ピーク到達時間』が表示されます。	
❾ さらにDISP/DATAキーを押すと、結果算出データ2になり、5秒ごとの『負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『対ピーク%』が表示されます。	プリンターが接続されている場合は、プリントキー（DATA、GRAPHキー）を押して、測定結果をプリントアウトできます。
❿ テストが終了したら、RESETキーを押します。 → プログラムが終了します。	

ウィンゲートテストの変更

プロトコルの編集

1 ウィンゲートテストの入力画面で[F1]キー（手動）を押します。
→ プロトコル編集画面が表示されます。
文字の反転している部分を変更できます。

2 [F2]（+10）～[F5]（-1）を押して、『体重』を入力します。

3 [F1]（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

4 [F2]（+1）～[F5]（-0.1）を押して、『負荷（%wt）』を入力します。

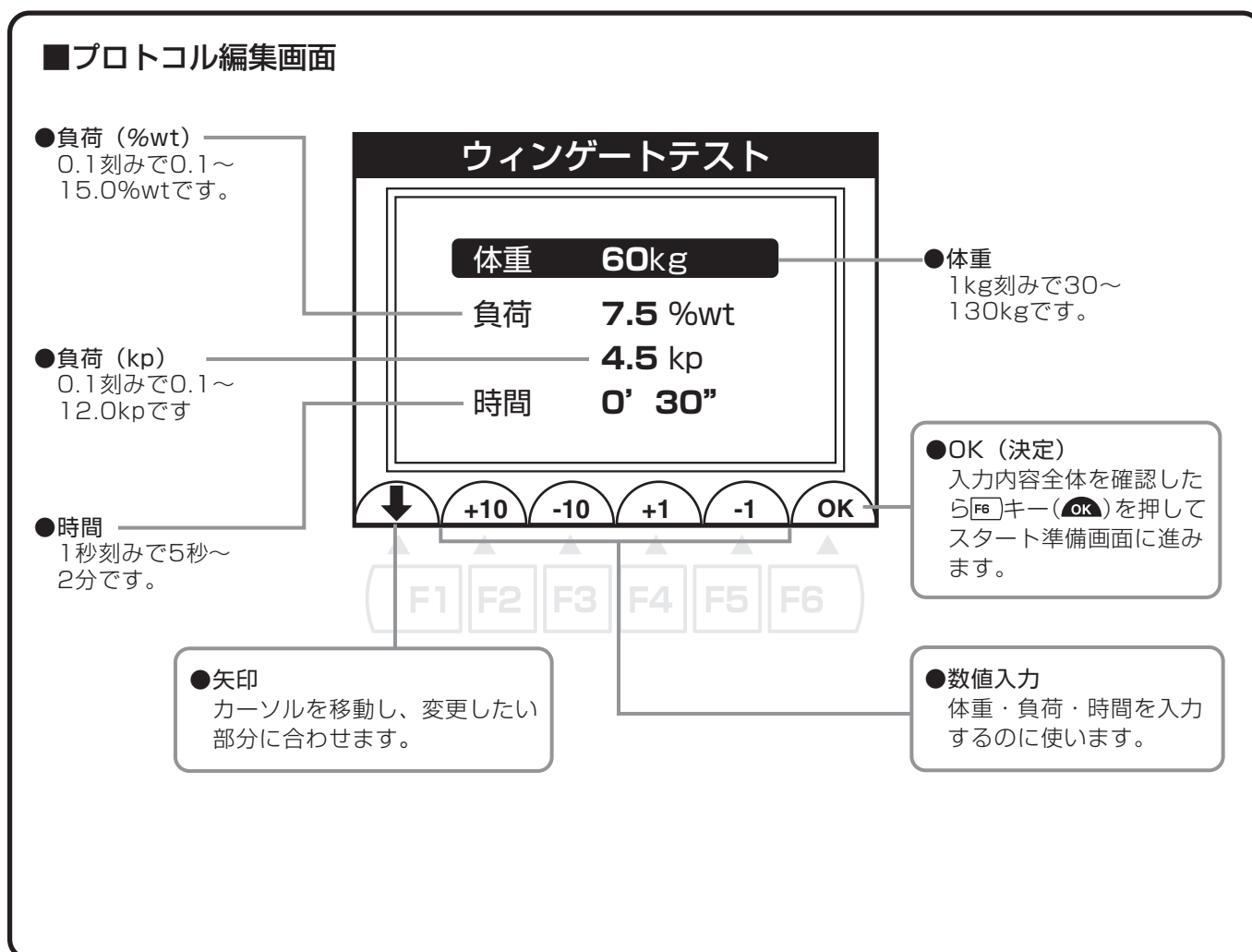
5 [F1]（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

6 [F2]（+1）～[F5]（-0.1）を押して、『負荷（kp）』を入力します。

7 [F1]（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

8 [F3]（1分）～[F5]（1秒）を押して、『時間』を入力します。

9 [F6]キー（OK）を押します。
→スタート準備画面が表示されます。

インターミッテントテストの操作

インターミッテントテストの概要

このプログラムは、ウィンゲートテストを20秒間の休息を入れながら10回繰り返すものです。（デフォルト時）
ウィンゲートテストと同様にオールアウトテストを行うもので、負荷と運動時間、休息時間を変更したいときは、手動で入力することができます。
被検者の測定結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

●ピークパワー値：全ステップ中の最大パワー
●（パワー/体重）値：体重あたりのピークパワー値
●終末平均値：最終3ステップの平均パワーの平均値
●（平均値/体重）値：体重あたりの終末平均値
●総仕事量：各ステップの平均パワーの総和
●（総仕事量/体重）：体重あたりの総仕事量値
●ピーク回転数：全ステップ中の最大の回転数
●ステップごとの負荷、ピーク回転数、平均パワー
●ステップごとの対ピーク％：全ステップで最高値のピークパワーに対するステップごとの平均パワーの比率

操作手順の説明

操　作　手　順	補　　足
❶ 電源を入れます。（本体後部スイッチ）	
❷ 本機に乗ります。	
❸ F3キー（3）を押して『インターミッテントテスト』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。	プロトコルパターンを変更したいときは、F1（手動）キーを押してください。プロトコルの変更については、「インターミッテントテストの変更」（19ページ）をご覧ください。
❹ F2キー（+1）〜F5キー（-0.1）を押して、『体重』を入力します。	入力範囲は、30kg〜130kgです。
❺ F6キー（OK）を押して、入力内容を決定します。 → スタート準備画面に切り換わります。	
❻ START キーを押して、スタートします。（第1ステップ開始） → 体重により負荷が自動的に設定されます。カウントダウン画面が表示され、5からカウントダウンがはじまり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音　（ピ、ピ、ピ……）が鳴ります。	スタート以降に STOP キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。 回転数が30回転/分を超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数（ペダリング中は回転数をピークホールド（最大値）とリアルタイムで表示します）が表示されます。
❼ 全力でペダルをこぎます。（5秒間の全力ペダリング） ●5秒で終了音が鳴ります。（第1ステップ終了） ●休息時間です。（20秒間） → 休息時間がカウントダウン表示されます。 ●休息終了3秒前に自動ブレーキがかかり、次のステップの負荷が自動的にセットされスタートします。 次ページに続く→	ピッピー、ピッピー（終了音）

操作手順の説明

操作手順	補足
❽ 全力でペダルをこぎます。(5秒間の全力ペダリング)	
第2ステップ〜第10ステップ……手順❼の繰り返し	
●第10ステップ終了 → 結果グラフが表示されます。	ピッピー、ピッピー(終了音)
❾ DISP/DATAキーを押すと、結果算出データ1になり、『ピークパワー値』、『(パワー/体重)値』、『終末平均値』、『(平均値/体重)値』が表示されます。	プリンターが接続されている場合は、プリントキー(DATA、GRAPHキー)を押して、測定結果をプリントアウトできます。
❿ さらにDISP/DATAキーを押すと、結果算出データ2になり、『総仕事量』、『(総仕事量/体重)値』、『ピーク回転数』が表示されます。	
⓫ さらにDISP/DATAキーを押すと、結果算出データ3になり、第1ステップから第10ステップまでのステップごとの『負荷』、『ピーク回転数』、『(平均)パワー』、『対ピーク%』が表示されます。	
⓬ テストが終了したら、RESETキーを押します。 → プログラムが終了します。	

インターミッテントテストの変更

プロトコルの編集

1 インターミッテントテストの入力画面で F1 キー（手動）を押します。
→ プロトコル編集画面が表示されます。

文字の反転している部分を変更できます。

2 F2（+10）〜F5（-1）を押して、『体重』を入力します。

3 F1（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

4 F2（+1）〜F5（-0.1）を押して、『負荷(%wt)』を入力します。

5 F1（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

6 F2（+1）〜F5（-0.1）を押して、『負荷(kp)』を入力します。

7 F1（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

8 F3（1分）〜F5（1秒）を押して、『時間』を入力します。

9 F1（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

10 F2（+10）〜F5（-1）を押して、『回数』を入力します。

11 F1（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

12 F4（10秒）〜F5（1秒）を押して、『休息(時間)』を入力します。

13 F6 キー（OK）を押します。
→スタート準備画面が表示されます。

ハイパワートレーニングの操作

ハイパワートレーニングの概要

無酸素パワーテストによって得られたハイパワートレーニング値を入力して行うトレーニングシステムです。
最大パワーを向上させるための、非乳酸性パワートレーニングを主体としたプログラムで、至適運動負荷に基づいて、全力ペダリング7秒、休息40秒、反復回数5回のインターバルトレーニングが行えます。
トレーニング時間は約4分で、トレーニング結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

- 各ステップの負荷値(kp)
- 各ステップのピーク回転数(rpm)
- 各ステップのパワー(W):平均パワー
- 各ステップの対ピーク%(%):全ステップ中の最大のピークパワーに対する各ステップの平均パワーの比率

操作手順の説明

操作手順	補足
❶ 電源を入れます。	
❷ 本機に乗ります。	
❸ F5キー(次)を押します。	
❹ F1キー(1)を押して『ハイパワートレーニング』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。	
❺ F2キー(+1)〜F5キー(-0.1)を押して、『ハイパワートレーニング値』を入力します。	無酸素パワーテストで得られた負荷値を入力します。 入力範囲は、0.1kp〜12.0kpです。
❻ F6キー(OK)を押して、入力内容を決定します。 → スタート準備画面に切り換わります。	
❼ START キーを押して、スタートします。(第1ステップ開始) → カウントダウン画面が表示されて5からカウントダウンがはじまり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音(ピ、ピ、ピ……)が鳴ります。	第1ステップのスタート以降に STOP キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。 回転数が30回転/分を超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数(ペダリング中は回転数をピークホールド(最大値)とリアルタイムで表示します)が表示されます。
❽ 全力でペダルをこぎます。(7秒間の全力ペダリング) ●7秒で終了音が鳴ります。(第1ステップ終了) ●休息時間です。(40秒間) → 休息時間がカウントダウン表示されます。 ●休息終了3秒前に自動ブレーキがかかり、第2ステップがスタートします。	ピッピー、ピッピー(終了音) ピ、ピ、ピ、ピ…(スタート音)

補 足 説 明

ハイパワートレーニング値の負荷値入力範囲は、0.1kp〜12.0kpです。
このため、無酸素パワーテストによって得られたハイパワートレーニング値(至適運動負荷値)が12.0kp以上の場合には、次のように対応してください。

ⓐパワーのある人が無酸素パワーテストでハイパワートレーニング値12.0kp以上を表示された場合は、手順❺のトレーニング値を12.0kpで入力してください。

ⓑ無酸素パワーテストで全力ペダリングができなかったと考えられる場合には、もう1度無酸素パワーテストを行って、再度、ハイパワートレーニング値を測定してください。

操 作 手 順	補 足
❾ 全力でペダルをこぎます。(7秒間の全力ペダリング)	
第2ステップ〜第5ステップ……手順❽の繰り返し	
●第5ステップ終了 → 全力ペダリング5回のデータにより、結果グラフが表示されます。	ピッピー、ピッピー(終了音)
❿ DISP/DATA キーを押すと、結果算出データになり、『各ステップの負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『対ピーク%』が表示されます。	プリンターが接続されている場合は、プリントキー(DATA、GRAPHキー)を押して、トレーニング結果をプリントアウトできます。
⓫ 続けてトレーニングを行う場合は、START キーを押します。 → 手順❼に戻り、第1ステップからトレーニングをはじめます。	
⓬ トレーニングが終了したら、RESET キーを押します。 → プログラムが終了します。	

ミドルパワートレーニングの操作

ミドルパワートレーニングの概要

無酸素パワーテストによって得られたミドルパワートレーニング値を入力して行うトレーニングシステムです。
パワーの持久能力を高めるための、乳酸性パワートレーニングを主体としたプログラムで、至適運動負荷に基づいて、全力ペダリング30秒、休息120秒、反復回数3回のインターバルトレーニングが行えます。
トレーニング時間は約6分で、トレーニング結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

- 各ステップの負荷値(kp)
- 各ステップのピーク回転数(rpm)
- 各ステップのパワー(W):平均パワー
- 各ステップの対ピーク%(%):全ステップ中の最大のピークパワーに対する各ステップの平均パワーの比率

操作手順の説明

操作手順	補足
❶ 電源を入れます。	
❷ 本機に乗ります。	
❸ F5キー(次)を押します。	
❹ F2キー(2)を押して『ミドルパワートレーニング』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。	
❺ F2キー(+1)〜F5キー(-0.1)を押して、『ミドルパワートレーニング値』を入力します。	無酸素パワーテストで得られた負荷値を入力します。
❻ F6キー(OK)を押して、入力内容を決定します。 → スタート準備画面に切り換わります。	入力範囲は、0.1kp〜12.0kpです。
❼ START キーを押して、スタートします。(第1ステップ開始) → カウントダウン画面が表示されて5からカウントダウンがはじまり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音(ピ、ピ、ピ……)が鳴ります。	第1ステップのスタート以降に STOP キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。 回転数が30回転/分を超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数(ペダリング中は回転数をピークホールド(最大値)とリアルタイムで表示します)が表示されます。
❽ 全力でペダルをこぎます。(30秒間の全力ペダリング) ●30秒で終了音が鳴ります。(第1ステップ終了)	ピッピー、ピッピー(終了音)
●休息時間です。(120秒間) → 休息時間がカウントダウン表示されます。	
●休息終了3秒前に自動ブレーキがかかり、第2ステップがスタートします。	ピ、ピ、ピ、ピ…(スタート音)

補　足　説　明

ミドルパワートレーニング値の負荷値入力範囲は、0.1kp〜12.0kpです。
このため、無酸素パワーテストによって得られたミドルパワートレーニング値(至適運動負荷値)が12.0kp以上の場合には、次のように対応してください。

ⓐパワーのある人が無酸素パワーテストでミドルパワートレーニング値12.0kp以上を表示された場合は、手順❺のトレーニング値を12.0kpで入力してください。

ⓑ無酸素パワーテストで全力ペダリングができなかったと考えられる場合には、もう1度無酸素パワーテストを行って、再度、ミドルパワートレーニング値を測定してください。

操　作　手　順	補　　足
❾ 全力でペダルをこぎます。(30秒間の全力ペダリング)	
第2ステップ〜第3ステップ……手順❽の繰り返し	
●第3ステップ終了 → 全力ペダリング3回のデータにより、結果グラフが表示されます。	ピッピー、ピッピー(終了音)
❿ DISP/DATAキーを押すと、結果算出データになり、『各ステップの負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『対ピーク%』が表示されます。	プリンターが接続されている場合は、プリントキー(DATA、GRAPHキー)を押して、トレーニング結果をプリントアウトできます。
⓫ 続けてトレーニングを行う場合は、STARTキーを押します。 → 手順❼に戻り、第1ステップからトレーニングをはじめます。	
⓬ トレーニングが終了したら、RESETキーを押します。 → プログラムが終了します。	

マニュアルトレーニングの操作

マニュアルトレーニングの概要

トレーニングの目的、また種目別や個人別にインターバルトレーニングの条件(トレーニング時間、休息時間、運動強度、反復回数)を設定できるシステムです。
さらに選手の脈拍を管理しながら、個人の体力レベルに合わせた安全なトレーニングを行えるように、休息を時間設定方式(時間モード)と下限脈拍値設定方式(脈拍モード：脈拍が設定値に下がるまで休息がとれる方式)から選択することもできます。

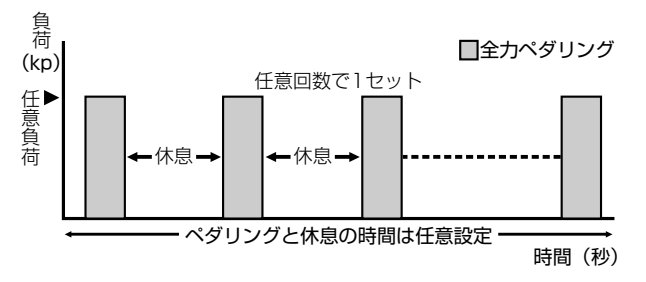
また、ペダリングの回転数を管理し、設定値よりも遅くなると注意音を鳴らすことも可能です。
トレーニング時間は任意に設定できます。トレーニング結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

- 各ステップの負荷値(kp)
- 各ステップのピーク回転数(rpm)
- 各ステップのパワー(W)：平均パワー
- 各ステップの対ピーク%(%)：全ステップ中の最大のピークパワーに対する各ステップの平均パワーの比率

操作手順の説明

操　作　手　順	補　　足
❶ 電源を入れます。	
❷ 本機に乗ります。	
❸ F5キー(次)を押します。	
❹ F3キー(3)を押して『マニュアルトレーニング』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。	
❺ F2キー(+1)〜F5キー(-0.1)を押して、『トレーニング負荷値』を入力します。	入力範囲は0.1kp〜12.0kpです。
❻ F1キー(⇩)を押し、カーソルで『時間』を選択します。	
❼ F2キー(10分)〜F5キー(1秒)を押して、ペダリング時間(秒)を入力します。	入力範囲は1秒〜59分59秒です。
❽ F1キー(⇩)を押し、カーソルで『回数』を選択します。	
❾ F4キー(+1)〜F5キー(-1)を押して、反復回数を入力します。	入力範囲は1回〜10回です。
❿ F1キー(⇩)を押し、カーソルで『休息』を選択します。	
⓫ 時間モード(休息期を時間でコントロールする)の場合は、F2キー(10分)〜F5キー(1秒)を押して、休息時間を入力します。	入力範囲は10秒〜59分59秒です。
⓬ 脈拍モード(下限脈拍値でコントロールする)の場合は、F6キー(脈拍)を押してから、F2キー(+10)〜F5キー(-1)を押して、下限脈拍値を入力します。	入力範囲は40拍〜200拍です。
⓭ F1キー(⇩)を押し、カーソルで『回転数』を選択します。	回転数を設定しない場合はOFFにします。
⓮ F2キー(+10)〜F5キー(-1)を押して、下限回転数を入力します。	入力範囲はOFF、40〜300回転です。
⓯ F6キー(OK)を押して、入力内容を決定します。 →スタート準備画面に切り換わります。	

入力条件

1.運動強度
2.ペダリング時間
3.休息時間(時間モード)または下限脈拍値(脈拍モード)
4.反復回数
5.回転数(下限回転数)

<table>
<tr><th>操 作 手 順</th><th>補 足</th></tr>
<tr><td>⑯ [START]キーを押してスタートします。(第1ステップ開始)
→ カウントダウン画面が表示されて5からカウントダウンがはじまり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音(ピ、ピ、ピ……)が鳴ります。</td><td>第1ステップのスタート以降に[STOP]キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。
回転数が30回転/分を超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数(ペダリング中は回転数をピークホールド(最大値)とリアルタイムで表示します)が表示されます。</td></tr>
<tr><td>⑰ 全力でペダルをこぎます。(設定した時間までの全力ペダリング)
●ペダリング時間が終了すると終了音が鳴ります。(第1ステップ終了)
●休息時間です。
→ 時間モードの場合は、設定した休息の残り時間がカウントダウン表示されます。
→ 脈拍モードの場合は、休息の経過時間が表示されます。
脈拍が設定値を下まわると、カウントダウン表示になります。
●休息終了3秒前に自動ブレーキがかかり、第2ステップがスタートします。</td><td>ピッピー、ピッピー(終了音)
ピ、ピ、ピ、ピ…(スタート音)</td></tr>
<tr><td>⑱ 全力でペダルをこぎます。(設定した時間までの全力ペダリング)</td><td></td></tr>
<tr><td>設定したステップ数……手順⑰の繰り返し</td><td></td></tr>
<tr><td>●最終ステップ終了
→ 設定した全力ペダリング回数のデータにより、結果グラフが表示されます。</td><td>ピッピー、ピッピー(終了音)</td></tr>
<tr><td>⑲ [DISP/DATA]キーを押すと、結果算出データになり、『各ステップの負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『対ピーク%』が表示されます。</td><td>プリンターが接続されている場合は、プリントキー([DATA]、[GRAPH]キー)を押して、トレーニング結果をプリントアウトできます。</td></tr>
<tr><td>⑳ 続けてトレーニングを行う場合は、[START]キーを押します。
→ 手順⑮に戻り、第1ステップからトレーニングをはじめます。</td><td></td></tr>
<tr><td>㉑ トレーニングが終了したら、[RESET]キーを押します。
→ プログラムが終了します。</td><td></td></tr>
</table>

オリジナルトレーニングの操作

オリジナルトレーニングの概要

トレーニングの目的、また種目別や個人別にインターバルトレーニングの条件（トレーニング時間、休息時間、運動強度）を、任意のステップごとに、自由に設定できるシステムです。さらに選手の脈拍を管理しながら個人の体力レベルに合わせたトレーニングが行えるように、休息を時間設定方式(時間モード)と下限脈拍値設定方式(脈拍モード：脈拍が設定値に下がるまで休息がとれる方式)から選択することもできます。
また、ペダリングの回転数を管理し、設定値よりも遅くなると注意音を鳴らすことも可能です。

トレーニング時間は任意に設定できます。トレーニング結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

- 各ステップの負荷値(kp)
- 各ステップのピーク回転数(rpm)
- 各ステップのパワー(W)：平均パワー
- 各ステップの対ピーク%(%)：全ステップ中の最大のピークパワーに対する各ステップの平均パワーの比率

操作手順の説明

操　作　手　順	補　　足
❶ 電源を入れます。	
❷ 本機に乗ります。	
❸ F5キー（次）を押します。	プロトコルパターンを編集したいときは、F1キー(編集)を押してください。プロトコルの編集については、「オリジナルトレーニングの編集」(28ページ)をご覧ください。
❹ F4キー（4）を押して『オリジナルトレーニング』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。	
❺ F4キー（⇦）またはF5キー（⇨）を押して、『コース』(A〜D)を選択します。	
❻ F6キー（OK）を押して、入力内容を決定します。 → スタート準備画面に切り換わります。	
❼ STARTキーを押して、スタートします。(第1ステップ開始) → カウントダウン画面が表示されて5からカウントダウンがはじまり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音(ピ、ピ、ピ、……)が鳴ります。	第1ステップのスタート以降にSTOPキーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。
❽ 全力でペダルをこぎます。(選択したコースで設定されている時間までの全力ペダリング)	回転数が30回転/分を超えると、運動中画面が表示され、残り時間と回転数(ペダリング中は回転数をピークホールド(最大値)とリアルタイムで表示します)が表示されます。
●ペダリング時間が終了すると、終了音が鳴ります。(第1ステップ終了)	ピッピー、ピッピー(終了音)
●休息時間です。 → 選択したコースが時間モードの場合は、休息の残り時間がカウントダウン表示されます。 → 選択したコースが脈拍モードの場合は、休息の経過時間が表示されます。脈拍が設定値を下まわると、カウントダウン表示になります。	
●休息終了3秒前に自動ブレーキがかかり、第2ステップがスタートします。	ピ、ピ、ピ、ピ…(スタート音)

入力条件

1.コース(A～D)
2.ステップ回数
3.ステップごとの運動強度
4.ステップごとのペダリング時間
5.ステップごとの休息時間(時間モード)または下限脈拍値(脈拍モード)
6.ステップごとの下限回転数

操作手順	補足
❾ 全力でペダルをこぎます。(選択したコースで設定されている時間までの全力ペダリング)	
選択したコースのステップ数……手順❽の繰り返し	
●最終ステップ終了 → 設定した全力ペダリング回数のデータにより、結果グラフが表示されます。	ピッピー、ピッピー(終了音)
❿ DISP/DATAキーを押すと、結果算出データになり、『各ステップの負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『対ピーク%』が表示されます。	ステップ数が6回以上の場合には、結果グラフは10ステップで1画面に表示され、結果算出データは5ステップごとに1画面に表示されます。
⓫ 続けてトレーニングを行う場合は、STARTキーを押します。 → 手順❻に戻り、第1ステップからトレーニングをはじめます。	プリンターが接続されている場合は、プリントキー(DATA、GRAPHキー)を押して、トレーニング結果をプリントアウトできます。
⓬ トレーニングが終了したら、RESETキーを押します。 → プログラムが終了します。	

オリジナルトレーニングの編集

プロトコルの編集

1 オリジナルトレーニングの入力画面で、コース選択後、F1キー（編集）を押します。

→プロトコル編集画面が表示されます。

文字の反転している部分を変更できます。

2 F2（挿入）を押してそのステップに空白行を入力し、F3（削除）を押してそのステップを削除します。

3 F1（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

4 F2（+1）～F5（-0.1）を押して、『負荷』を入力します。

負荷が0.0のときは休息期となります。
（下限rpmは入力できなくなります）

5 F1（⇩/⇧）を押して、変更したい内容を選択します。

6 F2（10分）～F5（1秒）を押して、『ペダリング時間』を入力します。

負荷が0.0kpのときは、休息時間を入力します。また下限脈拍値でコントロールする場合は、F6キーを押してから、F2キー（+10）～F5キー（-1）で『脈拍』を入力します。

7 手順2から手順6を繰り返して、プロトコルを編集します。

8 F6キー（OK）を押します。

→スタート準備画面が表示されます。

■プロトコル編集画面

●負荷
0.1刻みで0.1～12.0kpです。

●時間
- 1秒刻みで1秒～59分59秒です。
- 全プロトコルの合計で59分59秒までです。

●休息（脈拍）
- 1拍刻みで40～200拍／分です。
- 休息したとき、入力した脈拍よりも、検出されている脈拍が下回ると、次のステップがスタートします。

●回転数（下限回転数）
- 1rpm 刻みでOFF・40～300rpmです。
- 入力した回転数よりも低回転でペダリングしていると、注意音が鳴ります。

●ステップ
1～20

オリジナルトレーニング

コース	A	B	C	D	
ステップ	1	2	3	4	5
負荷	10.0				
時間	3'00"				
脈拍	―				
回転数	100				

⇩ 挿入 削除 ⇦ ⇨ OK

F1 F2 F3 F4 F5 F6

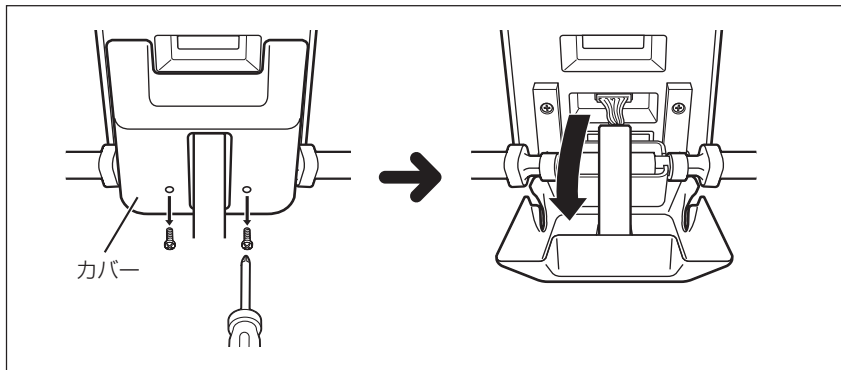
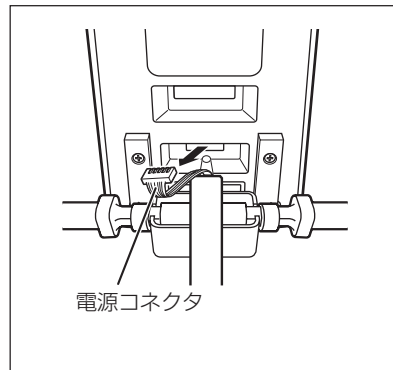
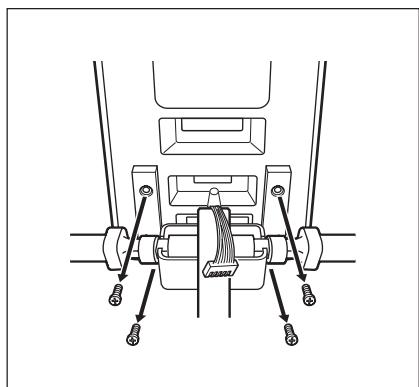
●OK（決定）
入力内容全体を確認したらF6キー（OK）を押してスタート準備画面に進みます。

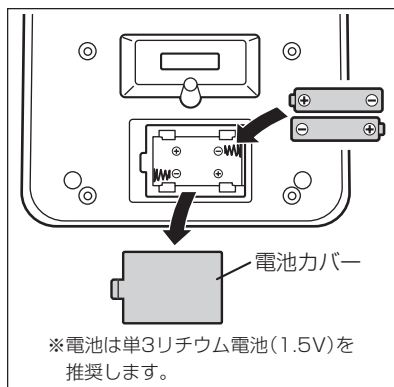
●挿入・削除
F2キー（挿入）でそのステップに空白行を入れ、以降を後に1つずつずらします。
F3キー（削除）でそのステップを削除し、以降を前にずらします。

●矢印
カーソルを移動し、変更したい部分に合わせます。

USBモジュール(USBモデル)の取り扱いかた

■USBモジュールをはじめて使用するときは、コントロールボックスに電池を入れてください。
　また、この作業を行う前に必ず本機の電源スイッチをOFFにしてください。

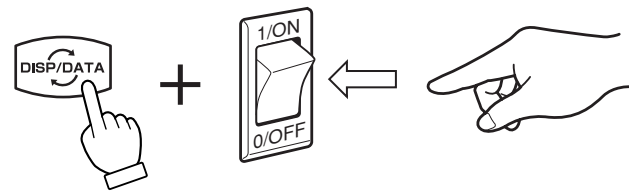
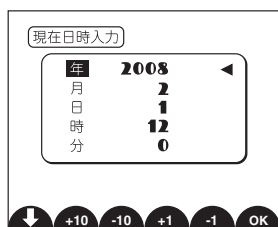
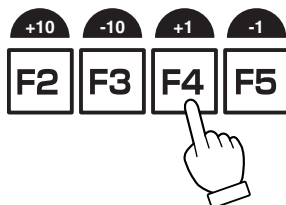
準備 1 コントロールボックスに電池を入れる

① 2本のビスをはずして、コントロールボックス背面のカバーをはずす。

② コネクターをコントロールボックスからはずす。

③ 4本のビスをはずし、コントロールボックスをポストからはずす。
ビスをはずすときは、コントロールボックスが落下しないようにコントロールボックスを片手で支えてください。

※電池は単3リチウム電池(1.5V)を推奨します。

④ コントロールボックスの電池カバーをはずし、電池を入れる。

⑤ 逆の手順で、コントロールボックスを本体に取り付ける。

ご注意

電池交換は、コントロールボックスを固定している金属部分に触れないで行ってください。交換時のケガにご注意ください。

準備 2 現在日時を入力する(電池を入れたあと、必ず設定してください)

● DISP/DATA キーを押しながら、電源をONにする。

<現在日時入力>

● ⬇ キーを押して変更したい年、月、日、時、分を選びます。

● Fの +10 -10 +1 -1 キーで入力します。このキーは、押し続けると数値が連続して変わります。

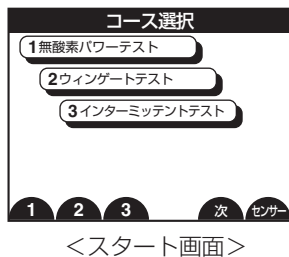
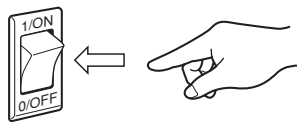
▽入力が終わったら、Fの OK キーを押すと、設定を確定して<測定プログラム選択画面>に移ります。

※USBメモリーに保存されたファイルの記録日や、プリンターで印字された実施日の日付が合っていない場合は、電池を交換して日時を入力してください。

USBモジュールの取り扱いかた

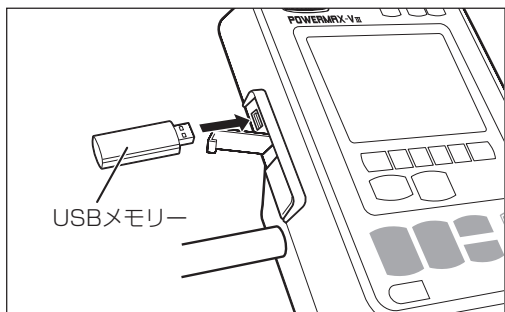
■パワーマックスVⅢのUSBモジュールを搭載したUSBモデルでは、市販のUSBメモリーを接続して個人データの読み込み/運動データの登録と運動結果の保存をすることができます。

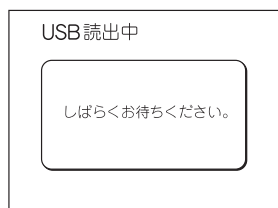
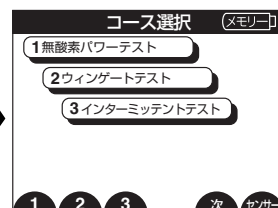
※USBメモリーは、USBモジュールが搭載されていないと使用できません。

1 準備をする

＜スタート画面＞

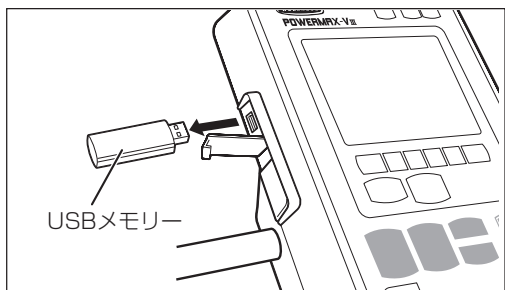
●電源スイッチを「ON」にします。

▽画面に「本体初期化中」と表示された後、＜スタート画面＞になります。

2 USBメモリーを取り付ける

●USBメモリーをコントロールボックス左側面にある専用コネクタにカバーを開けて差し込みます。

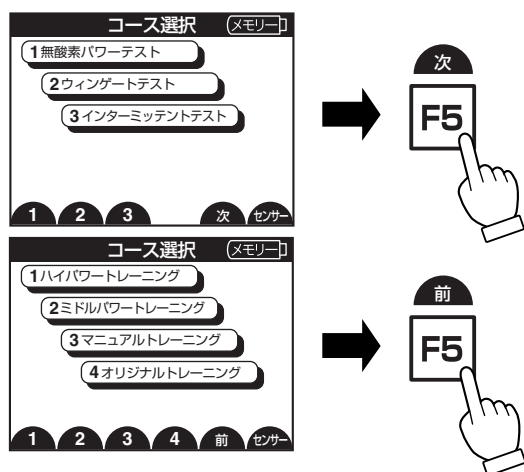
3 USBメモリーからデータを読み出す

＜データ読み出し画面＞　＜テストメニュー選択画面＞

この部分にUSBメモリーを取り付けた場合は「メモリー」の表記がされます。

4 USBメモリーをいったん取りはずす

●USBメモリーをいったん取りはずします。

ご注意

USBメモリーが運動中にはずれて破損したりすることを防ぐため、いったん取りはずしてください。

5 運動プログラムを選択して運動を行う

● Fの 1 ～ 4 キーで任意の運動プログラムを選びます。

▽ 選択されたプログラムに対応する設定ファイルがUSBメモリーにある場合は、そのファイルを読み出します。

●各プログラムの操作・入力方法については、各プログラムの説明ページをご覧ください。

ご注意

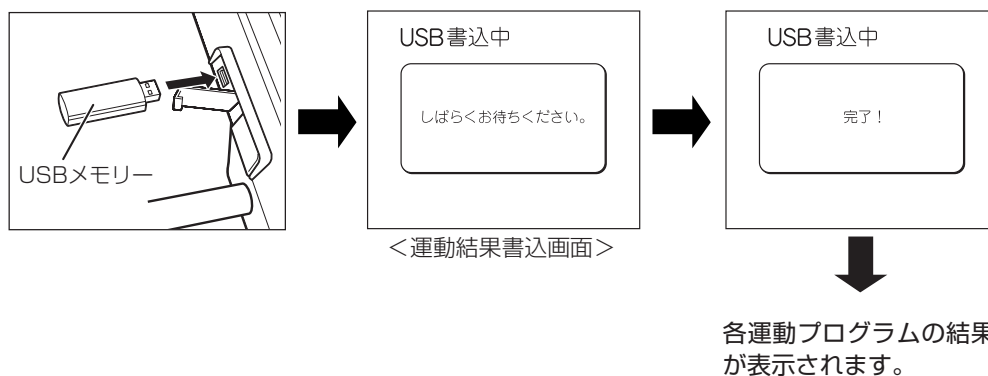
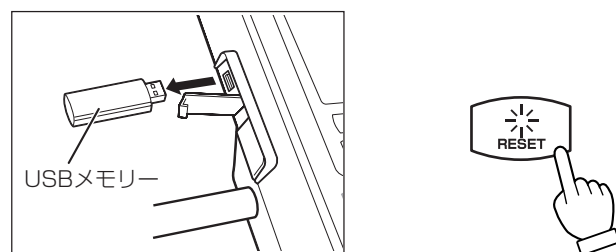
USBメモリーは操作や運動の途中で抜き差ししないでください。
データが失われたり、装置の故障の原因となることがあります。

6 運動結果の書き込み

■ 例）USBメモリーへの運動結果の書き込み
運動プログラムが終了したら、USBメモリーを取り付けます。

●運動プログラム終了後にUSBメモリーに運動結果を書き込みます。

<運動結果書込画面>

各運動プログラムの結果が表示されます。

7 終了する（USBメモリーを抜く）

●運動結果の書き込みが終了したら、USBメモリーを引き抜き、RESETキーを押します。

ご注意

書き込み中はUSBメモリーを絶対に引き抜かないでください。
データが失われたり、装置の故障の原因となることがあります。

USBメモリーの使いかた(USBモデルのみ)

※USBメモリーおよびUSBモジュールの仕様については、43ページを参照してください。

こんなことができます。

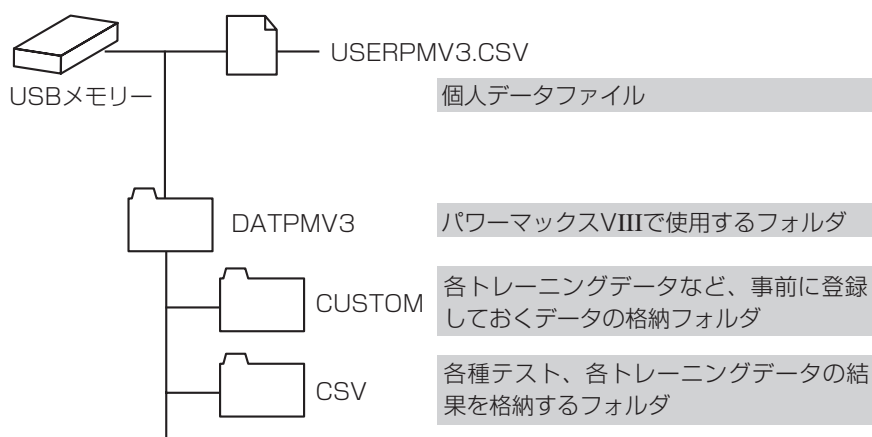
- USBメモリーに個人データ(年令、性別、体重など)を登録しておくと、USBメモリーを差し込むだけで自動的にデータが読み込まれます。※1
- USBメモリーにオリジナルトレーニングなどのカスタムデータを登録しておくと、USBメモリーを差し込むだけでデータが自動的に読み込まれます。※1
- 体力テストや各トレーニングの結果をUSBメモリーに保存することができます。※2

※1 データは市販の表計算ソフトやテキストエディタなどで作成することができます。
※2 保存されたデータは、市販の表計算ソフトなどから読み込むことができ、グラフ表示などが可能になります。

ご注意

USBメモリーは、日本語表示時のみ使用できます。表示言語を英語にしている場合は使用できません。

●USBメモリーのフォルダ構造

パワーマックスVⅢで使用するUSBメモリーは右図のフォルダ構造になっています。(フォルダはUSBメモリーを差し込むと自動作成されます)

●使用するファイル形式

CSV(Comma Separated Value)
カンマ区切りデータ

1 個人データファイル

個人データファイルは「USERPMV3.CSV」のファイル名でUSBメモリーのルートディレクトリ上に配置します。

■個人データファイルのデータ構造

入力データ例	有効範囲(仕様)
年令，40↵	有効範囲：10～80
性別，男性↵	有効範囲：男性、女性
体重，50↵	有効範囲：030～130
ID，XXXXXXXXXXXXXXXX↵	有効範囲：“ ”、0～9999999999999999
名前，XXXXXXXXXXXXXXXX↵	有効範囲：“ ”、半角文字16文字以内、全角文字8文字以内
ハイパワートレーニング値，XX.X↵	有効範囲：0.1～12.0、デフォルト値3.0
ミドルパワートレーニング値，XX.X↵	有効範囲：0.1～12.0、デフォルト値3.0
※IDは半角英数字16文字以内、省略可能↵ ※名前は半角16文字以内、全角8文字以内、省略可能↵	

2 カスタムデータファイル(プログラム)

カスタムデータファイルは下記のファイル名で「CUSTOM」フォルダに配置します。

ファイル名	テスト・トレーニング名
PWRTEST.CSV	無酸素パワーテスト
WINGATE.CSV	ウィンゲートテスト
INTERMIT.CSV	インターミッテントテスト
MANUAL.CSV	マニュアルトレーニング
ORIGPTNA.CSV～ORIGPTND.CSV	オリジナルトレーニングA～D

(1)PWRTEST.CSVのデータ構造(無酸素パワーテストカスタムファイル)

入力データ例	有効範囲(仕様)
ステップ, 1, 2, 3↵	
負荷, 4.0, 6.0, 9.0↵	有効範囲:0.1〜11.8 デフォルト値:3.0
	有効範囲:ステップ1の負荷+0.1〜(MAX11.9) デフォルト値:3.5
	有効範囲:ステップ2の負荷+0.1〜(MAX12.0) デフォルト値:4.0
時間, 10", 10", 10"↵	有効範囲:5〜10 デフォルト値:10
休息, 2' 00", 2' 00"↵	有効範囲:2' 00"〜5' 00" デフォルト値:2' 00"

※データ間の,、分'、秒" 記号は必須入力です。

(2)WINGATE.CSVのデータ構造(ウィンゲートテストカスタムファイル)

入力データ例	有効範囲(仕様)
負荷, 7.5, [%WT]↵	有効範囲:0.1〜15.0 デフォルト値:7.5
時間, 0' 40"↵	有効範囲:0' 05"〜2' 00" デフォルト値:0' 30"

(3)INTERMIT.CSVのデータ構造(インターミッテントテストカスタムファイル)

入力データ例	有効範囲(仕様)
負荷, 10.3 ,[%WT]↵	有効範囲:0.1〜15.0 デフォルト値:7.5
時間, 0' 35"↵	有効範囲:0' 05"〜2' 00" デフォルト値:0' 30"
回数, 10↵	有効範囲:10〜20 デフォルト値:0' 30"
休息, 1' 00"↵	有効範囲:0' 10"〜1' 00" デフォルト値:0' 20"

(4)MANUAL.CSVのデータ構造(マニュアルトレーニングカスタムファイル)

入力データ例	有効範囲(仕様)
負荷, 3.0↵	有効範囲:0.1〜12.0 デフォルト値:3.0
時間, 0' 30"↵	有効範囲:0' 01"〜59' 59" デフォルト値:0' 30"
回数, 10↵	有効範囲:1〜10 デフォルト値:1
休息時間, 2' 30"↵	有効範囲:"　"または0' 10"〜59' 59" デフォルト値:0' 20"
休息下限脈拍, 100↵	有効範囲:"　"または40〜200 デフォルト値:"　"
回転数, 80↵	有効範囲:OFF、40〜300 デフォルト値:OFF

※休息下限脈拍は休息時間がブランク("　")のときのみ有効です。

(5)ORIGPTNA.CSV〜ORIGPTND.CSVのデータ構造(オリジナルトレーニングカスタムファイル)

ステップは20まで対応可能で、記入している範囲まで有効。(例えば1〜8まで記入され、以後空白の場合はステップ8まで有効)

入力データ例	有効範囲(仕様)
ステップ, 1,《〜》, 20↵	有効範囲:1〜20
負荷, XX.X,《〜》, XX.X↵	有効範囲:0.0〜12.0
時間, XX' XX",《〜》, XX' XX"↵	有効範囲:0' 01"〜59' 59"
休息下限脈拍, XXX,《〜》, XXX↵	有効範囲:40〜200
回転数, XXX,《〜》, XXX↵	有効範囲:OFF、40〜300

※負荷が0.0のときは休息時間となります。

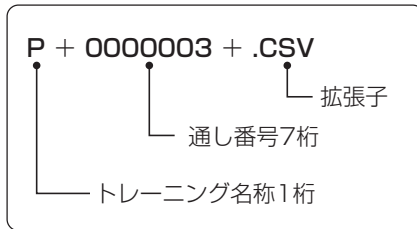
3 テストおよびトレーニング結果のファイル

(1)データファイルの格納

データファイルはUSBメモリーの「DATPMV3」の「CSV」フォルダに格納します。

(2)ファイルの作成

テストおよび各トレーニングの終了からリセットまでの間にUSBメモリーを本体に差し込む、もしくは差し込まれている状態のときにファイルを作成します。

(3)ファイル名

●トレーニング名称

記号	テスト・トレーニング名
P	無酸素パワーテスト
W	ウィンゲートテスト
I	インターミッテントテスト
H	ハイパワートレーニング
D	ミドルパワートレーニング
M	マニュアルトレーニング
O	オリジナルトレーニング

●通し番号
「FILEID.DAT」ファイルに記載の番号

●拡張子
CSV形式

(4)無酸素パワーテスト結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日, 2008/08/20↵
↵
名前, XXXXXXXXXXXXXXXXX↵
↵
性別, 男性↵
体重, 65,[kg]↵
↵
コース, 無酸素パワーテスト↵
最大無酸素パワー, XXXX, [W]↵
, XXX.X[W/kg]↵
↵
ハイパワートレーニング値, XX.X[KP]↵
ミドルパワートレーニング値, XX.X[KP]↵
↵
ステップ1の運動時間, X' XX" ↵
ステップ1の休息時間, X' XX" ↵
ステップ2の運動時間, X' XX" ↵
ステップ2の休息時間, X' XX" ↵
ステップ3の運動時間, X' XX" ↵
↵
↵
ステップ, 負荷[KP], ピーク回転数[RPM], 平均パワー[W/kg], ピークパワー[W],↵
1, XX.X, XXX, XXXX, XXX.X XXXX↵
2, XX.X, XXX, XXXX, XXX.X XXXX↵
3, XX.X, XXX, XXXX, XXX.X XXXX↵

(5)ウィンゲートテスト結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日, 2008/08/20↵
↵
名前, XXXXXXXXXXXXXXXXX↵
↵
性別, 男性↵
体重, 65, [kg]↵
↵
コース, ウィンゲートテスト↵
↵
負荷, XX.X, [KP]↵
, XX.X, [%WT]↵
平均パワー, XXXX, [W]↵
ピークパワー, XXX.X, [W]↵
ピーク回転数, XXX, [RPM]↵
ピーク到達時間, XXX.X, [SEC]↵
↵
↵
時間[SEC], 負荷[KP], ピーク回転数[RPM], 平均パワー[W], ピークパワー[W], ピーク%[%]↵
5, XX.X, XXX, XXXX, XXXX XX.X↵
～
n, XX.X, XXX, XXXX, XXXX XX.X↵

(6)インターミッテントテスト結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日, 2008/08/20↲
↲
名前, XXXXXXXXXXXXXXXX↲
↲
性別, 男性↲
体重, 65, [kg]↲
↲
コース, インターミッテントテスト↲
↲
負荷, XX.X, [KP]↲
, XX.X, [%WT]↲
運動時間, X' XX"↲
回数, XX↲
休息時間, X' XX"↲
ピークパワー, XXX.X, [W]↲
, XX.X, [W/kg]↲
総仕事量, XXXXX, [W]↲
, XXXXX, [W/kg]↲
ピーク回転数, XXX, [RPM]↲
↲
↲
ステップ, 負荷[KP], ピーク回転数[RPM], 平均パワー[W], 平均パワー[W/kg], ピーク%[%],↲
1, XX.X, XXX, XXXX, XXX.X, XX.X↲
～
n, XX.X, XXX, XXXX, XXX.X, XX.X↲

(7)ハイパワートレーニング結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日, 2008/08/20↲
↲
名前, XXXXXXXXXXXXXXXX↲
↲
性別, 男性↲
体重, 65, [kg]↲
↲
コース, ハイパワートレーニング↲
↲
運動時間, 0' 07"↲
休息時間, 0' 40"↲
↲
↲
ステップ, 負荷[KP], ピーク回転数[RPM], 平均パワー[W], ピーク%[%],↲
1, XX.X, XXX, XXXX, XXXX, XX.X↲
～
5, XX.X, XXX, XXXX, XXXX, XX.X↲

(8)ミドルパワートレーニング結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日, 2008/08/20↲
↲
名前, XXXXXXXXXXXXXXXX↲
↲
性別, 男性↲
体重, 65, [kg]↲
↲
コース, ミドルパワートレーニング↲
↲
運動時間, 0' 30"↲
休息時間, 2' 00"↲
↲
↲
ステップ, 負荷[kp], ピーク回転数[RPM], 平均パワー[W], ピーク%[%],↲
1, XX.X, XXX, XXXX, XX.X↲
2, XX.X, XXX, XXXX, XX.X↲
3, XX.X, XXX, XXXX, XX.X↲
↲
↲
ステップ, 時間[SEC], ピーク回転数[RPM], 平均パワー[W], ピーク%[%],↲
1, 5, XXX, XXXX, XX.X↲
～
1, 30, XXX, XXXX, XX.X↲
～
3, 30, XXX, XXXX, XX.X↲

(9)マニュアルトレーニング結果ファイルのデータ構造

出力データ例
記録日, 2008/08/20↲
↲
名前, XXXXXXXXXXXXXXXX↲
↲
性別, 男性↲
体重, 65, [kg]↲
↲
コース, マニュアルトレーニング↲
↲
運動時間, XX' XX"↲
休息時間, XX' XX"<もしくは>休息下限脈拍, XXX, [RPM]↲
↲
↲
ステップ, 負荷[KP], ピーク回転数[RPM], 平均パワー[W], ピーク%[%],↲
1, XX.X, XXX, XXXX, XXXX, XX.X↲
～
n, XX.X, XXX, XXXX, XXXX, XX.X↲

(10)オリジナルトレーニング結果ファイルの
データ構造

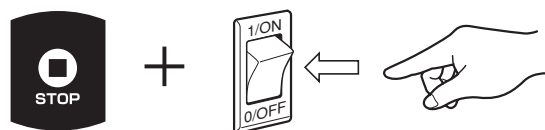
出力データ例
記録日, 2008/08/20↵
↵
名前, XXXXXXXXXXXXXXXX↵
↵
性別, 男性↵
体重, 65, [kg]↵
↵
コース, オリジナルトレーニング, X↵
↵
↵
↵
ステップ, 負荷[KP], ピーク回転数[RPM], 平均パワー[W], ピーク%[%],↵
1, XX.X, XXX, XXXX, XX.X↵
～
n, XX.X, XXX, XXXX, XX.X↵

カスタマイズ機能の操作

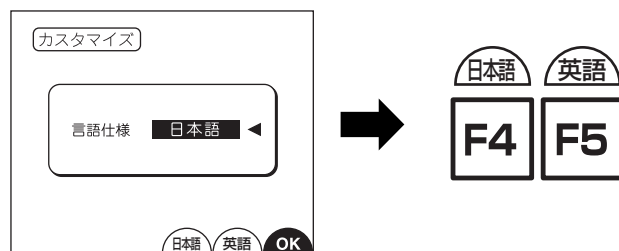
■パワーマックスVIIIは日本語表示以外に英語の言語選択をすることができます。

ご注意 英語を選択した場合は、USBメモリーは使用できません。

表示言語の変更

1 準備をする(カスタマイズ機能の立ち上げ)

●電源スイッチをいったん「OFF」にします。

●STOPキーを押しながら、電源スイッチを「ON」にします。

2 表示言語を選択する

●Fの日本語/英語キーを押して、表示言語を選びます。

●FのOKキーを押して確定してください。

プリント例 オプションのサーマルプリンターPR-80のプリント例です。

※詳しい使用方法については、サーマルプリンターPR-80の「取扱説明書」をご覧ください。

無酸素パワーテスト

データ

（最大無酸素パワー/体重）値

（平均パワー/体重）値

**********パワーマックスVIII**********
無酸素パワーテスト

実施日：　年　月　日　　性別：男性
名前：　　　　　　　　　体重：80kg

****
＜標準モード＞

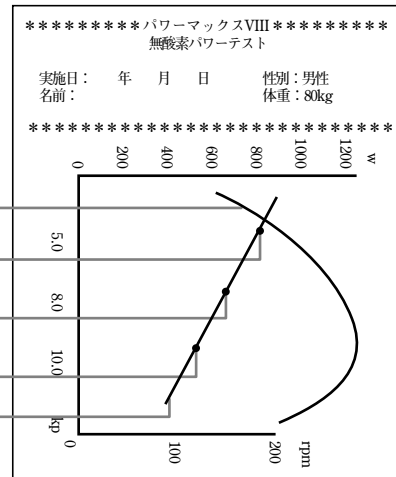
最大無酸素パワー　1176w (14.7w/kg)

ハイパワートレーニング値　9.8kp
ミドルパワートレーニング値　5.9kp

****

ｽﾃｯﾌﾟ	負荷 [kp]	ﾋﾟｰｸ回転数 [rpm]	平均ﾊﾟﾜｰ [w(w/kg)]
1	5.0	183	732(9.2)
2	8.0	146	934(11.7)
3	10.0	120	960(12.0)

****

グラフ

トレーニング

データ

全ステップ中の最大のピークパワーに対する
各ステップの平均パワーの比率

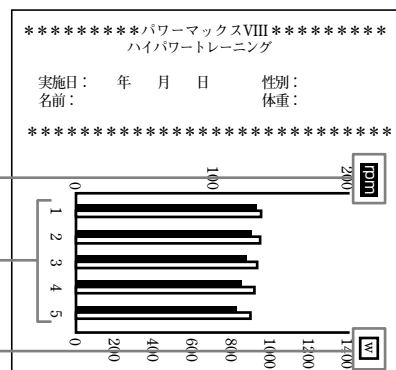
**********パワーマックスVIII**********
ハイパワートレーニング

実施日：　年　月　日　　性別：
名前：　　　　　　　　　体重：

****

ｽﾃｯﾌﾟ	負荷 [kp]	時間 [sec]	ﾋﾟｰｸ回転数 [rpm]	平均ﾊﾟﾜｰ [w]	ﾋﾟｰｸ% [%]
1	9.0	10	133	958	80.0
2	9.0	10	132	950	79.4
3	9.0	10	130	936	78.2
4	9.0	10	128	922	77.0
5	9.0	10	125	900	75.2

****

グラフ

最大無酸素パワーテストによる評価表

■ この評価表は、一般運動選手を対象に実施した、無酸素パワーテストのデータにもとづいて作成したものです。最大無酸素パワー値は、スポーツ種目によってもかなり差が見られますが、この評価表は各種目選手全員の平均値をとっていますので、あなたの体重別評価値は、あなたにとっての現在の最大無酸素パワーのランクと考え、トレーニングの指標としてください。
■ 無酸素パワーテストにより表示された、あなたの最大無酸素パワー値(W)を、あなたの体重欄の該当する値に当てはめてください。あなたのパワーの水準の目安となります。

一般運動選手対象　男性

（単位：ワット）

評価＼体重(kg)	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
＋3	〜868	〜883	〜898	〜913	〜928	〜943	〜958	〜973	〜988	〜1003	〜1018	〜1033	〜1048	〜1063	〜1078	〜1093	〜1108
＋2	867〜772	882〜787	897〜802	912〜817	927〜832	942〜847	957〜862	972〜877	987〜892	1002〜907	1017〜922	1032〜937	1047〜952	1062〜967	1077〜982	1092〜997	1107〜1012
＋1	771〜675	786〜690	801〜705	816〜720	831〜735	846〜750	861〜765	876〜780	891〜795	906〜810	921〜825	936〜840	951〜855	966〜870	981〜885	996〜900	1011〜915
0	674〜578	689〜593	704〜608	719〜623	734〜638	749〜653	764〜668	779〜683	794〜698	809〜713	824〜728	839〜743	854〜758	869〜773	884〜788	899〜803	914〜818
−1	577〜481	592〜496	607〜511	622〜526	637〜541	652〜556	667〜571	682〜586	697〜601	712〜616	727〜631	742〜646	757〜661	772〜676	787〜691	802〜706	817〜721
−2	480〜384	495〜399	510〜414	525〜429	540〜444	555〜459	570〜474	585〜489	600〜504	615〜519	630〜534	645〜549	660〜564	675〜579	690〜594	705〜609	720〜624
−3	383〜	398〜	413〜	428〜	443〜	458〜	473〜	488〜	503〜	518〜	533〜	548〜	563〜	578〜	593〜	608〜	623〜

評価＼体重(kg)	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
＋3	〜1393	〜1408	〜1423	〜1438	〜1453	〜1468	〜1483	〜1498	〜1513	〜1528	〜1543	〜1558	〜1573	〜1588	〜1603	〜1618	〜1633
＋2	1392〜1297	1407〜1312	1422〜1327	1437〜1342	1452〜1357	1467〜1372	1482〜1387	1497〜1402	1512〜1417	1527〜1432	1542〜1447	1557〜1462	1572〜1477	1587〜1492	1602〜1507	1617〜1522	1632〜1537
＋1	1296〜1200	1311〜1215	1326〜1230	1341〜1245	1356〜1260	1371〜1275	1386〜1290	1401〜1305	1416〜1320	1431〜1335	1446〜1350	1461〜1365	1476〜1380	1491〜1395	1506〜1410	1521〜1425	1536〜1440
0	1199〜1103	1214〜1118	1229〜1133	1244〜1148	1259〜1163	1274〜1178	1289〜1193	1304〜1208	1319〜1223	1334〜1238	1349〜1253	1364〜1268	1379〜1283	1394〜1298	1409〜1313	1424〜1328	1439〜1343
−1	1102〜1006	1117〜1021	1132〜1036	1147〜1051	1162〜1066	1177〜1081	1192〜1096	1207〜1111	1222〜1126	1237〜1141	1252〜1156	1267〜1171	1282〜1186	1297〜1201	1312〜1216	1327〜1231	1342〜1246
−2	1005〜909	1020〜924	1035〜939	1050〜954	1065〜969	1080〜984	1095〜999	1110〜1014	1125〜1029	1140〜1044	1155〜1059	1170〜1074	1185〜1089	1200〜1104	1215〜1119	1230〜1134	1245〜1149
−3	908〜	923〜	938〜	953〜	968〜	983〜	998〜	1013〜	1028〜	1043〜	1058〜	1073〜	1088〜	1103〜	1118〜	1133〜	1148〜

（単位：ワット）

評価＼体重(kg)	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
＋3	〜1123	〜1138	〜1153	〜1168	〜1183	〜1198	〜1213	〜1228	〜1243	〜1258	〜1273	〜1288	〜1303	〜1318	〜1333	〜1348	〜1363	〜1378
＋2	1122〜1027	1137〜1042	1152〜1057	1167〜1072	1182〜1087	1197〜1102	1212〜1117	1227〜1132	1242〜1147	1257〜1162	1272〜1177	1287〜1192	1302〜1207	1317〜1222	1332〜1237	1347〜1252	1362〜1267	1377〜1282
＋1	1026〜930	1041〜945	1056〜960	1071〜975	1086〜990	1101〜1005	1116〜1020	1131〜1035	1146〜1050	1161〜1065	1176〜1080	1191〜1095	1206〜1110	1221〜1125	1236〜1140	1251〜1155	1266〜1170	1281〜1185
0	929〜833	944〜848	959〜863	974〜878	989〜893	1004〜908	1019〜923	1034〜938	1049〜953	1064〜968	1079〜983	1094〜998	1109〜1013	1124〜1028	1139〜1043	1154〜1058	1169〜1073	1184〜1088
－1	832〜736	847〜751	862〜766	877〜781	892〜796	907〜811	922〜826	937〜841	952〜856	967〜871	982〜886	997〜901	1012〜916	1027〜931	1042〜946	1057〜961	1072〜976	1087〜991
－2	735〜639	750〜654	765〜669	780〜684	795〜699	810〜714	825〜729	840〜744	855〜759	870〜774	885〜789	900〜804	915〜819	930〜834	945〜849	960〜864	975〜879	990〜894
－3	638〜	653〜	668〜	683〜	698〜	713〜	728〜	743〜	758〜	773〜	788〜	803〜	818〜	833〜	848〜	863〜	878〜	893〜

評価＼体重(kg)	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
＋3	〜1648	〜1663	〜1678	〜1693	〜1708	〜1723	〜1738	〜1753	〜1768	〜1783	〜1798	〜1813	〜1828	〜1843	〜1858
＋2	1647〜1552	1662〜1567	1677〜1582	1692〜1597	1707〜1612	1722〜1627	1737〜1642	1752〜1657	1767〜1672	1782〜1687	1797〜1702	1812〜1717	1827〜1732	1842〜1747	1857〜1762
＋1	1551〜1455	1566〜1470	1581〜1485	1596〜1500	1611〜1515	1626〜1530	1641〜1545	1656〜1560	1671〜1575	1686〜1590	1701〜1605	1716〜1620	1731〜1635	1746〜1650	1761〜1665
0	1454〜1358	1469〜1373	1484〜1388	1499〜1403	1514〜1418	1529〜1433	1544〜1448	1559〜1463	1574〜1478	1589〜1493	1604〜1508	1619〜1523	1634〜1538	1649〜1553	1664〜1568
－1	1357〜1261	1372〜1276	1387〜1291	1402〜1306	1417〜1321	1432〜1336	1447〜1351	1462〜1366	1477〜1381	1492〜1396	1507〜1411	1522〜1426	1537〜1441	1552〜1456	1567〜1471
－2	1260〜1164	1275〜1179	1290〜1194	1305〜1209	1320〜1224	1335〜1239	1350〜1254	1365〜1269	1380〜1284	1395〜1299	1410〜1314	1425〜1329	1440〜1344	1455〜1359	1470〜1374
－3	1163〜	1178〜	1193〜	1208〜	1223〜	1238〜	1253〜	1268〜	1283〜	1298〜	1313〜	1328〜	1343〜	1358〜	1373〜

最大無酸素パワーテストによる評価表

一般運動選手対象 女性

（単位：ワット）

評価＼体重(kg)	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
＋3	～596	～611	～627	～643	～659	～675	～690	～706	～722	～738	～754	～769	～785	～801	～817	～833	～848
＋2	595～518	610～534	626～550	642～565	658～581	674～597	689～613	705～629	721～644	737～660	753～676	768～692	784～708	800～723	816～739	832～755	847～771
＋1	517～441	533～456	549～472	564～488	580～504	596～520	612～535	628～551	643～567	659～583	675～599	691～614	707～630	722～646	738～662	754～678	770～693
0	440～363	455～379	471～395	487～411	503～426	519～442	534～458	550～474	566～490	582～505	598～521	613～537	629～553	645～569	661～584	677～600	692～616
－1	362～286	378～302	394～317	410～333	425～349	441～365	457～381	473～396	489～412	504～428	520～444	536～460	552～475	568～491	583～507	599～523	615～539
－2	285～208	301～224	316～240	332～256	348～272	364～287	380～303	395～319	411～335	427～351	443～366	459～382	474～398	490～414	506～430	522～445	538～461
－3	207～	223～	239～	255～	271～	286～	302～	318～	334～	350～	365～	381～	397～	413～	429～	444～	460～

評価＼体重(kg)	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
＋3	～1149	～1164	～1180	～1196	～1212	～1228	～1243	～1259	～1275	～1291	～1307	～1322	～1338	～1354	～1370	～1386	～1401
＋2	1148～1071	1163～1087	1179～1103	1195～1118	1211～1134	1227～1150	1242～1166	1258～1182	1274～1197	1290～1213	1306～1229	1321～1245	1337～1261	1353～1276	1369～1292	1385～1308	1400～1324
＋1	1070～994	1086～1009	1102～1025	1117～1041	1133～1057	1149～1073	1165～1088	1181～1104	1196～1120	1212～1136	1228～1152	1244～1167	1260～1183	1275～1199	1291～1215	1307～1231	1323～1246
0	993～916	1008～932	1024～948	1040～964	1056～979	1072～995	1087～1011	1103～1027	1119～1043	1135～1058	1151～1074	1166～1090	1182～1106	1198～1122	1214～1137	1230～1153	1245～1169
－1	915～839	931～855	947～870	963～886	978～902	994～918	1010～934	1026～949	1042～965	1057～981	1073～997	1089～1013	1105～1028	1121～1044	1136～1060	1152～1076	1168～1092
－2	838～761	854～777	869～793	885～809	901～825	917～840	933～856	948～872	964～888	980～904	996～919	1012～935	1027～951	1043～967	1059～983	1075～998	1091～1014
－3	760～	776～	792～	808～	824～	839～	855～	871～	887～	903～	918～	934～	950～	966～	982～	997～	1013～

（単位：ワット）

評価＼体重(kg)	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
＋3	〜864	〜880	〜896	〜912	〜927	〜943	〜959	〜975	〜991	〜1006	〜1022	〜1038	〜1054	〜1070	〜1085	〜1101	〜1117	〜1133
＋2	863〜787	879〜802	895〜818	911〜834	926〜850	942〜866	958〜881	974〜897	990〜913	1005〜929	1021〜945	1037〜960	1053〜976	1069〜992	1084〜1008	1100〜1024	1116〜1039	1132〜1055
＋1	786〜709	801〜725	817〜741	833〜757	849〜772	865〜788	880〜804	896〜820	912〜836	928〜851	944〜867	959〜883	975〜899	991〜915	1007〜930	1023〜946	1038〜962	1054〜978
0	708〜632	724〜648	740〜663	756〜679	771〜695	787〜711	803〜727	819〜742	835〜758	850〜774	866〜790	882〜806	898〜821	914〜837	929〜853	945〜869	961〜885	977〜900
−1	631〜554	647〜570	662〜586	678〜602	694〜618	710〜633	726〜649	741〜665	757〜681	773〜697	789〜712	805〜728	820〜744	836〜760	852〜776	868〜791	884〜807	899〜823
−2	553〜477	569〜493	585〜509	601〜524	617〜540	632〜556	648〜572	664〜588	680〜603	696〜619	711〜635	727〜651	743〜667	759〜682	775〜698	790〜714	806〜730	822〜746
−3	476〜	492〜	508〜	523〜	539〜	555〜	571〜	587〜	602〜	618〜	634〜	650〜	666〜	681〜	697〜	713〜	729〜	745〜

評価＼体重(kg)	92	93	94	95	96	97	98	99	100
＋3	〜1417	〜1433	〜1449	〜1465	〜1480	〜1496	〜1512	〜1528	〜1544
＋2	1416〜1340	1432〜1355	1448〜1371	1464〜1387	1479〜1403	1495〜1419	1511〜1434	1527〜1450	1543〜1466
＋1	1339〜1262	1354〜1278	1370〜1294	1386〜1310	1402〜1325	1418〜1341	1433〜1357	1449〜1373	1465〜1389
0	1261〜1185	1277〜1201	1293〜1216	1309〜1232	1324〜1248	1340〜1264	1356〜1280	1372〜1295	1388〜1311
−1	1184〜1107	1200〜1123	1215〜1139	1231〜1155	1247〜1171	1263〜1186	1279〜1202	1294〜1218	1310〜1234
−2	1106〜1030	1122〜1046	1138〜1062	1154〜1077	1170〜1093	1185〜1109	1201〜1125	1217〜1141	1233〜1156
−3	1029〜	1045〜	1061〜	1076〜	1092〜	1108〜	1124〜	1140〜	1155〜

修理サービス！でもその前に

■本体に、ご不審な点や、使用中に異常が生じたときは、まず次の点をお調べください。

こんなとき	ここを点検してください	直しかた
本体の電源スイッチを入れても、コントロールパネルの表示類が消えたままになっている。	●電源プラグが正しくコンセントに差し込まれていますか。 ●複数台を予備コンセントにつないでいるときに、親機の電源コードがはずれていませんか。 ●ヒューズが切れていませんか。	●電源プラグをコンセントに差し込みます。 ●親機の電源コードをコンセントに差し込みます。 ●「ヒューズ交換のしかた」(6ページ)を参照して、ヒューズを交換してください。短い期間のうちに再び切れるときには、「ご相談窓口」(44ページ)まで連絡してください。
電源スイッチを入れたあと、操作パネルの表示窓に正常な表示が出ない。	●本体の電源スイッチをいったん切ったあと、間をおかず、すぐにまたスイッチを入れませんでしたか。 ●本体の電源スイッチを切らずに、電源プラグをコンセントに抜き差ししませんでしたか。	●いったん本体の電源を切り、しばらく間をおいてから(5秒以上)、再び電源を入れてみてください。
キーを押しても、コンピューターが受け付けない(次の操作に進まない)	●正しい数値、または指定のキーを押しましたか。誤った数値を設定すると、コンピューターが受け付けないときがあります。 ●数値入力キーを押したあと、確認キーを押しましたか。 ●キーは、"ピッ"音がするまで確実に押しましたか。 ●キーの押し場所が正確でしたか。	●表示窓をよく確認のうえ、正しい数値を設定してください。 ●数値を入力したら、確認キーを押してください。 ●キーは確実に押してください。 ●キーの中心部を押してください。 ●上記以外の場合は、いったん本体の電源を切り、しばらく間をおいてから(5秒以上)、再び電源を入れてみてください。
脈拍値の表示が"0"のままで止まっている。あるいは、でたらめの表示をする。または脈拍の検出が正確にとれにくい。	●脈拍センサーのプラグが正しくコントロールボックスのジャックに差し込まれていますか。 ●脈拍センサーを正しく装着していますか。 ●脈拍センサーのコード、プラグ部分などが傷んでいませんか。	●脈拍センサーのプラグをコントロールボックスに確実に差し込んでください。 ●脈拍が正しく検出できるよう、「脈拍センサーの取り扱いかた」(9～10ページ)を参照して、正しく装着してください。 ●脈拍センサーのコード、プラグ部分が破損していたら、新しいものと交換してください。
無酸素パワーテストの測定結果がエラーとなった。 無酸素パワーテストの結果に差がある。	●13ページのエラーNo.リストを確認してください。 ●正しい演算処理のために、各ステップごとに全力ペダリングを行ってください。	

製品仕様

●カラー　：ブラック
●寸法　：長さ920mm、幅(脚幅)592mm、高さ(最低)1021mm、(最高)1194mm
●サドル高さ調節　：(最低)870mm～(最高)1136mm
●負荷装置　：渦電流制御方式　最大12.0kp
●中央処理装置　：16ビットCPU
●脈拍センサー　：赤外光による光電脈波検出方式のイヤーセンサー
●表示器　：液晶(バックライト方式)
●脈拍値表示　：6～9拍の移動平均値
●定格電圧　：AC100V、50/60Hz
●定格消費電力　：55W(最大負荷時)
●予備コンセント　：AC100V、5A(POWERMAX VⅢを7台まで接続可能)
●質量　：約50kg
●使用温度　：15～35℃
●適用身長　：140～190cm
●適用体重　：30～130kg
●材質/ボディカバー　：カイダック(アクリル変性塩化ビニール)
ハンドルポスト　：鋼管(クロムメッキ処理)
サドルポスト　：鋼管(クロムメッキ処理)

プリンターオプション

●専用プリンター　：サーマルプリンター PR-80(N型)
感熱ロール紙 8.0cm×1500cm、黒発色

USBモジュールの仕様について(USBモデルのみ)

本製品(USBモデルのみ)に付属しているUSBモジュールは、機器の仕様により使用できるUSBメモリーの、メモリー容量や対応ファイルシステムなどに制限があります。USBメモリーの選定の際には下記の仕様をご参照ください。また、詳細につきましては当社「ご相談窓口」までお問い合わせください。
また、USBメモリーの製造メーカーや機種によっては相性問題が発生することがあります。誠に勝手ではありますが、そのような相性問題によって動作に不具合が生じた場合であっても、当社ではその責を負うことはできませんので、ご理解とご了承をお願いいたします。

●対応フラッシュデバイス　：USB Mass Storage Class Device
●対応USB規格　：USB1.1 及び USB2.0
●対応ファイルシステム　：FAT16 及び FAT32 (FAT32を推奨)

部品の保有期間について

当社では本製品の補修用性能部品(製品の機能を維持するために必要な部品)を、製造打ち切り後、最低5年間保有しています。
この部品保有期間を修理可能な期間とさせていただきます。保有期間が経過した後も、故障個所によっては修理可能な場合がありますので、「ご相談窓口」にご相談ください。

修理サービスと保証(保証書)について

修理サービス

ご使用になって、ご不審な点や、万一、製品に故障や異常を感じたときは、まず「修理サービス！でもその前に」(42ページ)の項や取扱説明書の記載内容をよくお読みのうえ、再度確認をお願いします。それでも異常があるときは、お買い上げの販売店、販売代理店、当社相談窓口にお知らせください。

ご相談窓口
株式会社 コナミスポーツ＆ライフ フリーダイヤル： 0120-026-573

■保証(保証書)について
○保証内容をよくお読みのうえ、取扱説明書と一緒に大切に保管してください。
○保証内容の詳細については、保証書をご覧ください。

■保証期間経過後、修理を依頼されるとき
○お買い上げ販売店、販売代理店または当社相談窓口にご相談ください。
○修理により、製品機能が維持できる場合は、ご要望により有料で修理いたします。

POWERMAX®-VIII 保証書

保証期間	対象商品	期間(お買い上げ日より)
	●本体	1年間
お買い上げ日	年　月　日	
お客様	ご芳名　様	
	ご住所〒 電話（　　）	

本書は、本書記載内容（下記記載）で無料修理を行うことをお約束するものです。
お買い上げの日から左記期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買い上げの販売店、販売代理店または当社相談窓口にお問い合わせください。

販売店	住所・店名 電話　　（　　）

※お買い上げ日・お客さま名および販売店名は、後々のためにお買い上げと同時にご本人がご記入ください。

保　証　規　定

1. 保証期間内(お買い上げより1年間)に正常な使用状態において、万一故障した場合には無料で修理いたします。
2. 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
   (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
   (ロ) お買い上げ後の落下などによる故障及び損傷。
   (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷。
   (ニ) 上に記載の対象商品以外の付属品等は保証対象外です。
   (ホ) 本書のご提示がない場合。
   (ヘ) 本書にお買い上げ年月日、お客さま名、販売店の記入のない場合。
3. 離島及び離島に準ずる遠隔地への出張を行った場合は、出張に要する実費を申し受けます。
4. 本書は日本国内においてのみ有効です。
5. 本書は再発行いたしませんので紛失しないように大切に保存してください。

○この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店、販売代理店、または当社相談窓口にお問い合わせください。

※イヤーセンサー、ペダル、ペダルストラップ、トークリップ、サドル、ハンドルテープは消耗品です。

株式会社 コナミスポーツ＆ライフ
本社／〒140-0002　東京都品川区東品川4-10-1

操作手順早わかり

無酸素パワーテスト

1 電源を入れます。

2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。

3 無酸素パワーテストを選択します。

4 性別を入力します。

5 テスト条件を変更する場合は、手動 F2 を選択します。

6 体重(kg)を入力します。

●変更がない場合

7 負荷(kp)を入力します。

8 時間(秒)を入力します。

9 休息時間(分・秒)を入力します。

10 OK F6 を選択します。

11 START(スタート)キーを押します。

12 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。(10秒間)

13 終了音が鳴り、休息に入ります。(120秒)

14 再びスタート音が鳴り、全力でペダルをこぎます。(10秒間)

第2〜第3ステップの繰り返し

15 終了音が鳴り、テストを終了します。

16 表示中のデータ(最大無酸素パワー値、ハイパワートレーニング値、ミドルパワートレーニング値)を記録します。

17 RESET(リセット)キーを押します。

18 必要に応じて、BRAKE(ブレーキ)キーを押します。

●操作の詳細は、12〜14ページをご覧ください。

ウィンゲートテスト

1 電源を入れます。

2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。

3 ウィンゲートテストを選択します。

4 テスト条件を変更する場合は、手動 F1 を選択します。

5 体重(kg)を入力します。

●変更がない場合

6 負荷(%WT)を入力します。

7 負荷(kp)を入力します。

8 時間(分・秒)を入力します。

9 OK F6 を選択します。

10 START(スタート)キーを押します。

11 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。(30秒間)

12 終了音が鳴り、テストを終了します。

13 DISP/DATA(表示切替)キーを押して、データを参照・記録します。

14 RESET(リセット)キーを押します。

●操作の詳細は、15〜16ページをご覧ください。

操作手順早わかり

インターミッテントテスト

1 電源を入れます。

2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。

3 インターミッテントテストを選択します。

4 テスト条件を変更する場合は、手動 F1 を選択します。

5 体重(kg)を入力します。

●変更がない場合

6 負荷(%WT)を入力します。

7 負荷(kp)を入力します。

8 時間(分・秒)を選択します。

9 回数を入力します。

10 休息時間(秒)を入力します。

11 OK F6 を選択します。

12 START (スタート)キーを押します。

13 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。

14 終了音が鳴り、休息に入ります。

15 再びスタート音が鳴り、全力でペダルをこぎます。

設定回数分繰り返し

16 終了音が鳴り、テストを終了します。

17 必要に応じ、DISP/DATA (表示切替)キーを押して、データを表示させます。

18 RESET (リセット)キーを押します。

●操作の詳細は、17〜19ページをご覧ください。

ハイパワートレーニング ミドルパワートレーニング

1 電源スイッチを入れます。

2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。

3 ハイパワートレーニング、またはミドルパワートレーニングを選択します。

4 トレーニング値を入力します。

5 OKを選択します。

6 START (スタート)キーを押します。

7 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。

ハイパワートレーニング　：7秒
ミドルパワートレーニング：30秒

8 終了音が鳴り、休息に入ります。

ハイパワートレーニング　：40秒
ミドルパワートレーニング：120秒

9 再びスタート音が鳴り、全力でペダルをこぎます。

ハイパワートレーニング：第2〜第5ステップ
ミドルパワートレーニング：第2〜第3ステップの繰り返し

10 終了音が鳴り、トレーニングを終了します。

11 必要に応じ、DISP/DATA (表示切替)キーを押して、データを表示させます。

12 START (スタート)キーまたは RESET (リセット)キーを押します。

●操作の詳細は、20〜23ページをご覧ください。

マニュアルトレーニング

1 電源を入れます。

2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。

3 必要に応じて、脈拍センサーを耳たぶに装着します。

4 マニュアルトレーニングを選択します。

5 負荷を入力します。

6 ペダリング時間を入力します。

7 反復回数を入力します。

8 休息時間を入力します。 / 8 下限脈拍値を入力します。

9 下限回転数を入力します。

10 OKを選択します。

11 (スタート)キーを押します。

12 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。

13 終了音が鳴り、休息に入ります。

休息：時間モードまたは脈拍モード

14 再びスタート音が鳴り、全力でペダルをこぎます。

設定ステップ回数の繰り返し

15 終了音が鳴り、トレーニングを終了します。

16 必要に応じ、DISP/DATA(表示切替)キーを押して、データを表示させます。

17 START(スタート)キーまたはRESET(リセット)キーを押します。

●操作の詳細は、24～25ページをご覧ください。

オリジナルトレーニング

1 電源を入れます。

2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。

3 必要に応じて、脈拍センサーを耳たぶに装着します。

4 オリジナルトレーニングを選択します。

5 コースを選択します。

6 ステップを挿入・削除します。

7 負荷を入力します。

8 ペダリング時間を入力します。 / 8 休息時間または下限脈拍値を入力します。

9 下限回転数を入力します。

10 手順7～手順9の入力を繰り返します。

11 OKを選択します。

12 START(スタート)キーを押します。

13 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。

14 終了音が鳴り、休息に入ります。

休息：時間モードまたは脈拍モード

15 再びスタート音が鳴り、全力でペダルをこぎます。

設定ステップ回数の繰り返し

16 終了音が鳴り、トレーニングを終了します。

17 必要に応じ、DISP/DATA(表示切替)キーを押して、データを表示させます。

18 START(スタート)キーまたはRESET(リセット)キーを押します。

●操作の詳細は、26～28ページをご覧ください。